

Tarif  
700 €

Durée  
5 jours (35h)

Effectif  
6 à 12 personnes

Lieu de formation  
Nîmes ou Grenoble

L'Emotional Freedom Technique EST une pratique psychocorporelle fondée aux États-Unis en 1993 par Gary Craig. Elle trouve son origine avec le psychologue et hypnotiseur Roger Callahan.

Cette méthode consiste grâce à des tapotements très précis de libérer des émotions bloquées chez l'individu qui la pratique. Elle permet la libération d'émotions telles que la tristesse, la peur, les phobies, la colère, l'anxiété, la honte... et également d'accompagner l'arrêt de la cigarette, de calmer les envies compulsives (nourritures...), le bégaiement mais aussi travailler sur un traumatisme émotionnel.

### OBJECTIF

Utiliser la méthode EFT dans une situation de travail pour un accompagnement d'une personne en stress émotionnel.

La formation permet une connaissance des bases essentielles de la méthode et de son utilisation pour soi et pour accompagner individuellement et/ou en groupe.

Elle propose un approfondissement de l'utilisation de la méthode avec une spécialisation sur le stress post-traumatique.

### ETRE CAPABLE DE

- Utiliser la méthode pour soi et pour les autres
- Ecouter la demande de stress émotionnel lors de l'anamnèse
- Evaluer l'intensité émotionnelle, le stress
- Intégrer les mécanismes de l'identité psycho-sociale dans le protocole
- Proposer un protocole de tapotements
- Expliquer la méthode pour un suivi de la pratique au quotidien

### METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Explication de la procédure pas à pas
- Entraînement tour à tour par binôme pour chaque séquence
- Révision et bilan après chaque journée
- Révision du protocole complet avant l'évaluation de fin de formation

### MATERIELS

- Salle de travail avec vidéo projecteur
- Support de cours
- Kit pédagogique

### PUBLIC

Toute personne désirant de se former à la pratique de l'EFT

### PREREQUIS

Pas de prérequis pour cette formation

### VALIDATION

Attestation de présence à la formation  
Certification de praticien EFT

### INTERVENANT FORMATEUR

Formateur – Praticien confirmé habilité UniMan

### PROGRAMME

#### JOUR 1

Connaitre l'EFT, son histoire et la méthode  
S'initier aux mécanismes de l'organisation de notre cerveau  
Distinguer les trois grands systèmes du cerveau  
Décrypter le fonctionnement du cerveau limbique et de l'axe HPA  
Intégrer la dimension anatomique et physiologique de notre système nerveux

#### JOUR 2

Comprendre la structure de l'identité psychosociale  
Pratiquer une écoute des émotions au travers de l'anamnèse  
Intégrer la méthode et les points EFT, le processus de paix

#### JOUR 3

Pratiquer des protocoles EFT pour

- la douleur physique et émotionnelle
- les dépendances
- les phobies

les addictions et les compulsions

#### JOUR 4

Comprendre la neurobiologie des relations humaines  
Appréhender la neuroplasticité du cerveau  
Appréhender la notion des « 6 cerveaux »  
Maîtriser les schèmes de la théorie d'attachement  
Intégrer le développement émotionnel d'un individu et les blessures de l'enfance

#### JOUR 5

Pratiquer des protocoles EFT pour les stress post-traumatiques  
Pratiquer l'EFT avec les enfants  
Intégrer la psychologie positive en EFT