

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION « Devenir Praticien en EFT »

MODULE 1 : JOUR 1 : Les enjeux du stress : (7h)

MODULE 2 : JOUR 2 : Mettre en œuvre ses compétences et son potentiel : (7h)

MODULE 3 : JOUR 3 : Renforcer la technicité : (7h)

MODULE 4 : JOUR 4 : Plus de techniques : (7h)

MODULE 5 : JOUR 5 : Améliorer sa maîtrise: (7h)

MODULE 6 : JOUR 6 : Renforcer les techniques: (7h)

PROGRAMME

MODULE 1 : JOUR 1 : Les enjeux du stress : (7h)

Objectif pédagogique :

À l'issue de cette journée, le stagiaire connaîtra les différentes phases du stress et ses enjeux. Il découvrira le fonctionnement de l'émotion et les ressentis pour intervenir sur les déclencheurs responsables des perturbations. Le stagiaire pourra aider les sujets qu'il accompagne à ajuster leur comportement face aux situations stressantes. Le but de cette journée est d'aider le stagiaire à mieux agir sur les éléments générateurs de stress pour lui-même et pour également mieux connaître les autres et ainsi maîtriser la pratique de l'EFT par la suite.

Chapitre 1 : Le stress.

- A. Définition
- B. Les 3 phases du stress
- C. Le système neuro-végétatif
- D. Le stress pathologique

Chapitre 2 : Le cadre de références.

- E. Les croyances
- F. Rôle de l'EFT

Chapitre 3 : Attitude mentale positive

- A. Définition

Chapitre 4 : Les émotions et ressentis perturbants

- A. Le fonctionnement de l'émotion
- B. Le fonctionnement du ressenti
- C. Cause du ressenti perturbant
- D. Peur et colère : 2 émotions à maîtriser absolument

Chapitre 5 : L'homme et son environnement

- A. Les interactions entre l'individu et son espace

Chapitre 6 : Liaisons entre stress et réactions corporelles

- A. Les fréquences
- B. L'apport de la science

MODULE 2 - JOUR 2 : Mettre en œuvre ses compétences et son potentiel : (7h)

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser les premières techniques de la méthode EFT pour exercer sur lui et pour effectuer des accompagnements

Des pratiques individuelles avec chaque stagiaire et en groupe permettront de valider les acquis de la première journée.

Chapitre 1 : L'attitude pour accompagner sereinement.

- A. Ne rien attendre.
- B. Ne pas interpréter.
- C. L'assurance.
- D. L'assertivité

Chapitre 2 : La méthode EFT.

- A. Les règles fondamentales
- B. Les premières techniques

MODULE 3 - JOUR 3 : Renforcer la technicité : (7h)

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'appréhender les différentes techniques de base en fonction des diverses situations.

A partir de cette journée chaque stagiaire pratiquera en accompagnant les autres membres du groupe.

Chapitre 1 : La méthode EFT (suite).

- A. Découverte de techniques de base.

MODULE 4 – JOUR 4 : Plus de techniques : (7h)

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser différentes techniques de bases associées à des techniques complémentaires pour une pratique efficiente de l'EFT.

Chaque stagiaire pratiquera en accompagnant les autres membres du groupe.

Chapitre 1 : La méthode EFT (suite).

- A. Découverte de techniques complémentaires.

MODULE 5 - JOUR 5 : Améliorer sa maîtrise: (7h)

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les différents aspects de la méthode et les différentes situations en fonction des cas se présentant à lui.

Chaque stagiaire pratiquera en accompagnant les autres membres du groupe.

Chapitre 1 : Les plans de défusion

- A. Défusion pour simple problème.
- B. Défusion pour problème complexe.

MODULE 6 - JOUR 6 : Renforcer les techniques: (7h)

Objectif :

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'accorder les techniques apprises les jours précédents avec des nuances subtiles selon les contextes.

Chaque stagiaire pratiquera en accompagnant les autres membres du groupe.

Chapitre 1 : Intégrations aux techniques

- A. L'hypothèse anticipative.
- B. Le volcan.

Chapitre 2 : Quelques subtilités

- A. Subtilité de la prise en charge de la confiance en soi.
- B. Les données scientifiques en médecine épigénétique.

Moyens pédagogiques et d'organisation

- Alternance de cours et d'exercices mettant en application les acquis
- Partage d'expériences
- Mises en place d'évaluations et de corrections
- Supports pratiques mis à disposition
- Outils pratiques mis à disposition

Moyens permettant de suivre l'exécution et d'en apprécier les résultats

- Séquence personnalisée
- Questionnaire de satisfaction

Quiz de validation des acquis après chaque module