INITIATION A L'EFT : TECHNIQUE DE GESTION DU STRESS ET DE LIBERATION DES EMOTIONS

Venez découvrir à la fois la facilité et l'efficacité de cette approche

Il n'est jamais trop tard pour être ce que l'on aurait pu être
Georges Eliott

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Public concerné** : Formation ouverte à toute personne ayant expérimenté l'EFT seule ou accompagnée afin de se l'approprier pour se l'appliquer à elle-même et gérer son stress du quotidien ou bien pour ceux qui désireraient l'intégrer dans leur pratique de professionnel de l'accompagnement (Psychologues, sophrologues, thérapeutes, coach..)
- **Date et durée** : **Samedi 11 Juin 2016 de 9h à 17h30 (7h)**
- **Lieu** : Qualys Hôtel, 2 av Benoît Frachon Nanterre (RER A)
- **Tarifs particuliers / Indépendants** : 130 € TTC.
- **Enseignement** : Anne-Marie BOMPART, certifiées EFT, co-fondatrice auprès de JM GURRET du réseau EFT-PRO**.**

OBJECTIFS GENERAUX

- Cette journée vous permettra, au-delà des vidéos que vous avez peut-être découvertes (ex : IFPEC) et de l'expérience faite avec un thérapeute praticien, de vous approprier la technique et de progresser dans la gestion de vos émotions et de votre stress, encadrés par une professionnelle.
- Les professionnels de l'accompagnement pourront également avoir une meilleure idée de l'efficacité de la méthode et de sa place dans leur pratique quelle qu'elle soit avant d'approfondir ultérieurement.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mieux cerner ce qui se joue dans votre stress
- Découvrir les fondements et origines de la méthode EFT et en comprendre les grands principes
- Intégrer le processus de base en le vivant et en le pratiquant
- S'approprier personnellement cet « outil » de bonne santé en développant la capacité à l'utiliser pour soi-même

AMB Coaching-Thérapie

EFT PRO
L'Energie d'aller plus loin

INITIATION A L'EFT : TECHNIQUE DE GESTION SU STRESS ET DE LIBERATION DES EMOTIONS

Venez découvrir à la fois la facilité et l'efficacité de cette approche

PROGRAMME

- Le point sur les termes Stress, émotions, ressenti
- Les conséquences bio-physiologique, psychologiques et mentales du stress
- Origine, histoire et évolution de l'EFT (L' EFT et la science)
- Les effets recherchés par l'EFT et ses modes d'action
- Les mécanismes physiologiques sous-jacents
- Tous les champs d'action que peut traiter l'EFT : douleurs, symptômes physiques, traumatismes, mais aussi préparation mentale dans le cadre du sport ou des examens, accouchement, entretiens divers… quelques exemples
- Le protocole de L'EFT => démonstration puis prise de recul et partage en groupe sur les éléments clés observés et entendus.
- Entrainement par 2 ou 3 et première pratique
- Développement de l'Auto-pratique
- Réponses aux questions
- Synthèse, bilan de la journée

METHODE PEDAGOGIQUE

Enseignement pratique, expérientiel, complété par des apports théoriques. Le séminaire propose des démonstrations et des exercices en sous-groupes.

INSCRIVEZ-VOUS RAPIDEMENT AFIN DE POUVOIR BLOQUER

LA RESERVATION DE LA SALLE

POUR VOUS RENSEIGNER ET/OU VOUS INSCRIRE :

Anne-Marie BOMPART
Tel : 06 83 74 16 24
amb-coaching-eft@orange.fr
http://amb-coaching-therapie.fr
2 square Josquin des Prés
95320 St Leu la Forêt

AMB Coaching-Thérapie

EFT PRO
L'Energie d'aller plus loin