**Annexe 02 2/2**

**Programme de la formation**

**Pratique de l’EFT**

**JOURNEE 1 : Les enjeux du stress : (7h)**

**Objectif :**

À l’issue de cette journée, le stagiaire connaitra 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 ajuster son comportement face aux situations stressantes. Le but de cette journée est d’aider le stagiaire à mieux se connaître pour également mieux connaitre les autres et ainsi maîtriser la pratique de l’EFT par la suite.

Chapitre 1 : Le stress.

1. Définition
2. Les 3 phases du stress
3. Le système neuro-végétatif
4. Le stress pathologique

Chapitre 2 : Le cadre de références.

1. Les croyances
2. Rôle de l’EFT

Chapitre 3 : Attitude mentale positive

1. Définition

Chapitre 4 : Les émotions et ressentis perturbants

1. Le fonctionnement de l’émotion
2. Le fonctionnement du ressenti
3. Cause du ressenti perturbant
4. Peur et colère : 2 émotions à maîtriser absolument

Chapitre 5 : L’homme et son environnement

1. Les interactions entre l’individu et son espace

Chapitre 6 : Liaisons entre stress et réactions corporelles

1. Les fréquences
2. L’apport de la science

**JOURNEE 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.

1. Les règles fondamentales
2. Les premières techniques

**JOURNEE 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).

1. Découverte de techniques de base.

**JOURNEE 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).

1. Découverte de techniques complémentaires.

**JOURNEE 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

1. Défusion pour simple problème.
2. Défusion pour problème complexe.

**JOURNEE 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

1. L’hypothèse anticipative.
2. Le volcan.

Chapitre 2 : quelques subtilités

1. Subtilité de la prise en charge de la confiance en soi.
2. Les données scientifiques en médecine épigénétique.

**Annexe 03**

**Fiche Formateur**

**Patrick LELU**

65 Chemin de la Croix 26160 Portes en Valdaine

patrick.lelu@gmail.com – Tél : 06 14 53 08 28

**FICHE FORMATEUR**

Fonction et expériences

* Responsable commercial laboratoires pharmaceutiques (1990 – 1999)
* Directeur général laboratoire (1999 – 2009)
* Praticien éducateur de santé depuis 2009
* Formateur en phyto aromathérapie depuis 2009
* Conférencier depuis 2010
* Formateur en entreprise depuis 2011
* Formateur en psycho émotionnel depuis 2011
* Formateur en massages depuis 2012
* Formateur personnels soignants hospitaliers depuis 2016
* Formateur e-learning depuis 2016

Domaines de compétences

* Accompagnement sur les plans émotionnels et physiologiques

- Alimentation

- Nutrition

- Condition physique

- Relaxation

- Emotions

* Conseils et formations professionnels de santé

- Médical

- Paramédical

* Conseils et formations entreprise

- Communication

- Gestion du stress

- Burn-out et RPS

* Bien-être en entreprise

- Sophro relaxation

- Détente musculo squelettique

Formations

* Diplôme Instituts des Forces de Vente (1990)
* D.U Médecines Naturelles faculté de médecine Paris XIII (2002-2003)
* Certificate of Achievement Maladie d’Alzheimer Université Pierre et Marie Curie Paris VI
* Formations en massages (2009)
* Formations en techniques manuelles (2010-2011)

Expériences de Formateur

* Formations en phytothérapie depuis 2009

- Professionnels de santé

* Formations en aromathérapie depuis 2009

- Professionnels de santé

* Formations massages depuis 2012

- Professionnels de santé

- Accompagnants

- Reconversion

* Formations psycho émotionnel depuis 2011

- Professionnels de santé

- Accompagnants

- Reconversion

* Formations toucher depuis 2016

- Professionnels de santé

* Formations en entreprise depuis 2011

- Employés

- Cadres

- Chefs d’entreprises

Champs d’actions

* Approche et utilisation des thérapies naturelles (présentiel et distanciel)

- Aromathérapie (sensibilisation et approfondissement)

- Phytothérapie (sensibilisation et approfondissement)

- EFT

* Massages

- Installation de la personne

- La posture

- Le toucher épicritique (tact fin)

- Le toucher en profondeur (tact grossier)

- Détente des différentes parties du corps

- Utilisation des huiles végétales et huiles essentielles

- Recommandations et restrictions d’usage

* Psycho émotionnel (présentiel et distanciel)

- Gestion du stress

- Libération des émotions perturbantes

- Prévention des Risques Psycho Sociaux (burn-out)

- Relaxation

- Cohérence cardiaque

* Accompagnement de la personne en perte cognitive (présentiel et distanciel)

- Communication non verbale dans la maladie d’Alzheimer

- Gestion de la douleur psychique et physique

* Accompagnement au retour à l’emploi

- Confiance en soi