



# Programme de Formation EFT

## Module 1

Avec ces 2 jours de formation en visio-conférence (plateforme ZOOM), vous pourrez appliquer l'EFT sur vous-même, ce qui vous permettra d'apaiser les émotions que vous vivez dans les situations de stress et vous aidera à retrouver une nouvelle énergie. Vous pourrez, avec un peu de pratique, l'utiliser sur vos proches.

**Durée :** 2 jours – Formation à distance (plateforme ZOOM)

### Public visé :

Cette formation en EFT s'adresse à toute personne désireuse d'apaiser et de libérer ses émotions à l'aide de l'EFT. Elle ne demande pas de prérequis ou de connaissance particulière.

### Objectifs :

- 🌈 Découvrir la psychologie énergétique (technique EFT), ses modes d'action, ses cas et protocoles d'emploi pour une utilisation personnelle ou dédiée à des proches.
- 🌈 Savoir appliquer les outils pour soi-même et avec les proches.

### Modalités pédagogiques :

Ces 2 jours de formation se déroulent à **distance** via la plate-forme ZOOM.

Les différentes techniques sont expliquées en détail (théorie 40%) et démontrées sur les participant(e)s volontaires (démonstrations 30%). Elles sont mises en perspective à l'aide de nombreux cas du quotidien et sont mises en application à travers des exercices guidés (30%).

**Evaluation :** Une évaluation est effectuée en continu et chaque participant est observé au niveau de sa pratique dans les exercices proposés.

### Documents :

Les documents que je vous partage à l'écran, pendant ces 2 jours, vous sont envoyés à l'issue de la formation. Vous pourrez donc retrouver rapidement toutes les informations nécessaires à une pratique fluide et sécurisante.



## Contenu

- 🌈 Présentation de l'EFT et de la psychologie énergétique
  - 🌀 Définition et origine
  - 🌀 Les champs d'application de la technique
- 🌈 Les bases de la technique EFT
  - 🌀 L'évaluation
  - 🌀 L'inversion psychologique
  - 🌀 La séquence de base en EFT
  - 🌀 La version longue de l'EFT (Point sensible, doigts)
  - 🌀 Questions courantes sur l'utilisation de l'EFT
- 🌈 L'EFT en pratique
  - 🌀 Décodage d'une situation de stress
  - 🌀 Travailler sur tous les aspects
  - 🌀 Techniques de recadrage
- 🌈 Approfondissement et techniques complémentaires
  - 🌀 La Procédure de Paix personnelle
  - 🌀 Préparer le champ énergétique
- 🌈 Pour aller plus loin
  - 🌀 Protocole versus spécificité
    - Protocoles : Gestion d'une émotion – Culpabilité
  - 🌀 L'EFT avec les enfants
  - 🌀 EFT au quotidien

**Tarif : 240€**

(50% de remise pour toute personne ayant déjà suivi une formation avec Jean-Christophe DULOT)

**Horaires : 9h30 – 17h30**

**Nombre de participants : limité à 12 personnes**