

Formation :

## Apprendre et transmettre l'EFT Emotional Freedom Technique

PRATIQUER L'EFT POUR SOI, SES PROCHES ET DANS  
SA POSTURE D'AIDANT



## PROGRAMME

### OBJECTIFS

Utiliser dans la vie quotidienne  
l'EFT pour se libérer  
Acquérir des techniques  
complémentaires dans sa pratique  
de relation d'aide

**Public :** Professions médicales et  
paramédicales, psychologues, enseignants,  
psychothérapeutes, acteurs sociaux et de la  
relation d'aide, éducateurs, ...

- **Effectif :** 15 personnes maximum
- **Durée :** 1 jours
- **Tarif :** voir convention
- **Intervenant :** *Hélène Cozannet,*  
*Praticienne Hypnose et Thérapies Brèves,*  
*Relaxologue, Formatrice*

*Le secret professionnel de l'intervenante et le  
devoir de réserve des participants sont des règles  
essentiels à respecter.*

- Historique de l'EFT
- Comprendre et appréhender les réactions de stress
- Acquérir les outils nécessaires à une alliance thérapeutique
- Les points d'acupression travaillés en Tapping
- Auto-entretien, entretien exploratoire et autocorrection
- Questionnement et points importants
- Apprentissage de la routine de désensibilisation.
- Désensibiliser un stress Post traumatique ou une sensation désagréable.
- 

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'exposés interactifs et de pratique
- Exercices pratiques