Libérer ses émotions

Format :
Présentiel

Durée :
3 jours / 21 h

Référence :
EFF-LIB-1790

Public :
Les professionnels de l'accompagnement du secteur : médical et médico-social qui ressentent la nécessité de se libérer, en toute autonomie, de leurs souffrances émotionnelles, telles que : stress, angoisses, peurs, douleurs physiques, croyances limitantes? dans leur quotidien professionnel ou/et personnel.

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Comprendre le fonctionnement émotionnel et les mécanismes limitants
Appliquer les techniques adaptées à ses souffrances
Analyser ses progrès
Évaluer l'efficacité de ses pratiques
Corriger ses erreurs pour tendre vers une autonomie émotionnelle durable

Compétences développées :
Préparer son apprentissage des protocoles de libérations des émotions avec l'EFT (Emotional Freedom Technical)

Pré-requis :
Aucun

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
Votre différence au coeur de votre formation
Le jeu comme outil d'apprentissage
Pédagogie active : l'expérimentation sur des faits réels avec des mises en scène (théâtre forum ou d'improvisation)
Des débriefings personnalisés seront réalisés
Les échanges et mise en commun seront des cadeaux

Répartition du temps (environ) :

Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :

1 - Questionnaire d'évaluation à chaud rempli par le stagiaire en fin de formation.
2 - Questionnaire d'évaluation à froid de la mise en oeuvre des compétences, rempli par le stagiaire environ 6 mois après la fin de formation.

Moyens techniques mobilisés :

En présentiel :
- Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels (vidéoprojecteur + écran) avec le matériel adapté à la formation. Pour cette formation, un ordinateur par stagiaire est nécessaire équipé du logiciel. Nous pouvons le fournir au besoin sur simple demande.
- Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

A distance ou en formation mixte :
- Un ordinateur pour chaque stagiaire équipé d'une webcam, d'un micro, d'une connexion haut débit, du logiciel objet de la formation et ayant un outil de visio-conférence installé en amont.
- Support de cours numérique fourni par nos soins.

Assistance technique et pédagogique :

En présentiel : Assistance technique et pédagogique assurée par nos formateurs.

A distance ou en formation mixte :
L'assistance technique est assurée par nos équipes par mail ou par téléphone au 05 24 61 30 79.
Nos formateurs assurent l'assistance pédagogique en mode synchrone durant les face à face à distance.

Modalité et délai d'accès à la formation :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

Jour 1 : Acquérir les fondations de l'EFT

Connaître et comprendre les fondements de l'EFT et des émotions pour amorcer un processus de libération autonome.

- Identifier l'origine, les principes et le postulat de l'EFT
- Définir les notions d'émotion, de ressenti, de déclencheur
- Identifier ce qu'est une croyance limitante
- Identifier les questions pertinentes pour faire émerger ses souffrances
- Définir ses souffrances émotionnelles, douleurs physiques, malaises et pensées associées
- Identifier l'inversion psychologique et localiser son point de stimulation
- Identifier les changements d'aspect d'une situation émotionnelle
- Identifier les points de stimulation liés aux ressentis d'intensité excessive
- Identifier les points de la technique de base de l'EFT
- Construire sa phrase de base personnalisée
- Évaluer l'intensité de ses émotions à l'aide d'une échelle
- Identifier les différents protocoles EFT et leurs indications

---

Jour 2 : Appliquer les techniques de libération émotionnelle

Mettre en pratique les techniques EFT adaptées aux souffrances identifiées.

- Remédier à son inversion psychologique
- Expérimenter la recette de base sur ses souffrances spécifiques
- Utiliser la technique des points de secours en cas d'émotions excessives
- Utiliser la technique du film pour explorer une situation en plusieurs aspects
- Expérimenter la technique de traitement des traumas (TTT)
- Réaliser sa technique de paix personnelle

Jour 3 : Analyser et améliorer sa pratique

Analyser sa pratique de l'EFT pour la rendre plus efficace et durable.

- Extraire les apprentissages issus des expériences vécues
- Analyser sa pratique en groupe ou en binôme
- Évaluer la réussite de ses interventions EFT
- Remédier aux erreurs ou aux blocages identifiés dans la pratique
- Appliquer les ajustements ou améliorations

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 11/06/2025