

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