

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

Être en capacité d'acquérir les bases pour utiliser efficacement un outil : l'EFT pour s'auto traiter ou pour traiter chez les autres : les émotions génératrices de stress ou d'anxiété, les freins, les croyances limitantes, les blocages (dont la procrastination). Préparation au Module N°2

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Esthéticiennes, praticiens du bien-être, reconversion professionnelle, particulier après entretien téléphonique.

### **PRÉ-REQUIS**

Pas de pré-requis.

### **CATÉGORIE DE L'ACTION**

Acquisition et/ou entretien des connaissances.

### **MOYENS-PÉDAGOGIQUES-RESSOURCES**

Support de formation

Démonstration

Pratique sous forme de binôme

Tests

### **MOYENS TECHNIQUES**

Paper board et ou vidéo projecteur pour la partie théorique

Démonstration de la formatrice

Séance d'analyse et de synthèse du travail effectué réalisé chaque jour

Atelier pratique pour chaque apprenant sous forme de binôme

Étude de cas pratique

### **MODALITÉS DE SUIVI DES APPRENANTS ET D'APPRÉCIATION DE LA FORMATION**

Attestation de présence

Attestation d'assiduité

Attestation de fin de formation

Évaluation en fin de formation : chaque stagiaire sera évaluée l'acquisition des bases de l'Emotional Freedom Technic.

Évaluation en fin de formation de la satisfaction et des attentes possibles

**7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : [Isabelle](#)

06.16.33.84.04 : [Alexandra](#)

## **INTERVENANTE**

Alexandra FLORENCIO : Formatrice depuis 2006, diplômée d'un BTS d'esthétique, a eu également son propre institut de beauté comme chef d'entreprise. Alexandra a, par ailleurs, suivi des études en kinésiologie, médecine chinoise, réflexologie plantaire. Diplômée de la formation de formateur depuis septembre 2018.

## **INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS**

L'inscription se fait par mail/téléphone/site internet auprès d'Isabelle Danet et/ou Alexandra Florencio qui valident la faisabilité de la formation, notamment pour les particuliers.

Un programme et un devis sont envoyés. À l'issue de la validation du devis, la formation pourra être planifiée en fonction des contraintes de l'organisme collecteur leur afférent : de 1 à 15 jours.

## **DURÉE**

Nombre d'heures 16 heures.

## **PARTICIPANTS**

Par groupe de 8 (huit) maximum

**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : Formation accessible et pour toute adaptation, merci de revenir vers Isabelle Danet ou Alexandra Florencio.**

## **PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION**

### **MODULE N°1 DE L'EMOTIONAL FREEDOM TECHNIC**

À la fin de stage praticien niveau 1 clients (ou patients ou personnes qu'il accompagne). Une pratique en supervision le dernier jour du stage permettra de vérifier que le participant est en mesure d'utiliser efficacement l'outil ; dans le cas où il ne le serait pas, il lui sera proposé de refaire la formation.

Contenus de la formation : Programme praticien EFT Niveau 1

Historique et mode d'action de l'EFT

Les émotions de base

Le message derrière nos émotions

Savoir réaliser une ronde complète en EFT

Points d'acupuncture utilisés en EFT et correspondances psychologiques

Les auto-traitements

La ronde complète de l'EFT

La ronde abrégée

**7 allée Océan et Forêt – Bâtiment A, 64600 Anglet**

06.29.10.15.97 : [Isabelle](#)

06.16.33.84.04 : [Alexandra](#)

---

✉ [formation.modelage.aquitaine@gmail.com](mailto:formation.modelage.aquitaine@gmail.com)

🌐 [www.formation-massage-aquitaine.com](http://www.formation-massage-aquitaine.com)

*siret : 750 319 758 00017 • APE 8559A • RCS de Bayonne • N° formateur : 72 64 03333 64*

Tapotement unilatéral, alterné ou bilatéral – massage et respiration lente et profonde - tapotement mental  
Travailler sur un moment précis en identifiant les ressentis ; importance de l'anamnèse et du questionnement.

Évaluer le niveau émotionnel (échelle SUD)

1° Partie du travail : Faire des rondes sur le négatif en évoquant les ressentis et tous les aspects du problème.

Que faire en cas d'émotion excessive ? (point d'urgence et quick remap) Mesurer le progrès

2° Partie du travail : Faire des rondes abrégées en utilisant le « Et si » du Dr Carol Look

3° Partie du travail : Faire des rondes abrégées en utilisant la « technique du choix » de Patricia Carrington  
Travail sur soi, La procédure de paix personnelle, La douleur ou le ressenti désagréable : tapotement sans les mots excessifs ou les réponses disproportionnées. Que faire en cas d'évènement pénible pour la personne ?

La technique du film Exercice pratique « technique du film » sur une situation (passé récent) qui a posé problème (mise en jeu d'émotions), Aller au cœur du problème (cible présent/passé/futur) Programme praticien EFT.

4° Partie du Travail : Exercices à effectuer en fin de formation afin de préparer le module N°2