



Jean-Christophe DULOT



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.

Jean-Christophe DULOT

44, Allées Charles de Fitte – Apt 123 – 31300 Toulouse

06 75 44 63 38 - www.JeanChristopheDulot.com – hello@jcdulot.com

Siret : 420 476 459 00037



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 : 220€

(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