



Programme de l'atelier

« Apaisez vos émotions avec l'EFT »

Cet atelier a pour but de vous apprendre à pratiquer l'EFT (Emotional Freedom Techniques) sur vous vous-même, afin d'apaiser les émotions que vous vivez dans les situations de stress, et de vous aider à retrouver une nouvelle énergie.

L'EFT est une technique accessible à tout un un chacun. Cet atelier ne demande pas de connaissances particulières pour y participer.

Il se déroule en visio dans un format de 3h, et vous recevez tous les visuels présentés à l'écran à la fin de l'atelier.

Programme de l'atelier

Introduction

- Comment fonctionne l'EFT (Emotional Freedom Techniques)
- Dans quels cas utiliser l'EFT
- Les différentes phases pour une session réussie

Apprendre à s'apaiser

- Les points de l'EFT
- EFT et respirations
- Décoder une situation de stress par soi-même
- Comment prendre conscience de tous les aspects
- Le point de départ de toute transformation
- Les phrases d'acceptation : Trouver les mots simplement

Transformer notre énergie

- Les techniques pour changer l'énergie
- Ancrer une ressource positive grâce à l'EFT
- Se reconnecter à nos besoins et nos envies

Bonus

- Protocoles : Gestion d'une émotion – Culpabilité
- Listes d'émotions et de besoins
- EFT au quotidien