FORMATION EFT NIVEAU 1

Cette formation EFT Niveau 1 s’adresse à toutes les personnes qui désirent découvrir, comprendre et utiliser l'EFT à titre personnel et dans leur entourage. Cette première étape permet d'utiliser la technique de façon autonome, de se libérer ainsi d'émotions envahissantes, de palier à des situations émotionnelles inconfortables et également d’acquérir et/ou de renforcer la confiance en soi.

Ce programme est entièrement basé sur l’enseignement de Gary Craig (créateur de la technique) et comprend également toutes les dernières modifications qu’il vient d’y apporter (OFFICIEL EFT)

**Voici le contenu de la formation NIVEAU 1 :**

***Jour 1***

* Les origines de l’EFT
* Comment cela fonctionne ? (le postulat de base de Gary Craig )
* La recette de base de l’EFT officiel (points et protocole)
* Les correspondances des points et des méridiens
* Pourquoi se concentrer sur « le négatif » ?
* Les douleurs et symptômes physiques et l’EFT
* Trouver les « aspects » d’une situation problème
* Apprendre à être précis et spécifique
* Pratiques en groupe

***Jour 2***

* Révision des notions de base de la Journée
* La technique du récit et du film
* Les bénéfices secondaires et partagés
* Apprendre à réduire l’intensité émotionnelle
* La procédure de paix personnelle (PPP).
* Techniques d’ancrage pour pratiquer sereinement
* Pratiques et partages en groupe