

## Formation e-learning EFT 1

Vous apprendrez à pratiquer l'EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de libération émotionnelle) sur vous-même et en situation d'accompagnement d'une autre personne avec Jean-Michel Gurret, psychothérapeute Adeli, le pionnier de l'EFT Clinique en France, reconnu internationalement pour ses compétences pédagogiques. L'EFT Clinique est la méthode fondée sur des données probantes (evidence based practice) qui a été validée par des études scientifiques qui répondent aux normes de l'APA (American Psychological Association). Jean-Michel Gurret enseigne cette même méthode dans les Universités françaises, en Faculté de Médecine, de Psychologie Clinique ou de Préparation Mentale des Sportifs. C'est ce programme, encore plus détaillé et mis à jour régulièrement, que vous découvrirez ici. L'EFT permet d'atténuer aussi bien les douleurs physiques qu'émotionnelles de manière rapide. Elle permet également de passer outre les blocages habituels qui empêchent d'évoluer. L'EFT peut être pratiquée à tout moment et en tout lieu. Un des aspects les plus importants de l'EFT réside dans le fait qu'elle redonne le contrôle aux personnes et leurs permettent d'évoluer à leur rythme vers leurs objectifs personnels.

**Durée:** 15.00 heures (+ 1 jour de présentiel, date à déterminer ultérieurement, lieu : Paris ou Lyon)

### Profils des stagiaires

- Professionnels des psychothérapies : psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psycho-praticiens.
- Professionnels de santé : médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sages-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces : sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésilogues, praticien shiatsu, réflexologues, naturopathes, etc.
- Etudiants dans différentes disciplines précitées.
- Monde du travail et de la formation : ergonomes, coaches, formateurs, consultants, éducateurs, travailleurs sociaux, médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- Direction des Ressources Humaines / coaches internes aux entreprises / coaches externes.
- Domaine du sport : médecins du sport. préparateurs sportifs physiques et mentaux, professeurs d'éducation physique et sportive.
- Salarié soumis à un stress important, désirant apprendre la technique EFT pour l'utiliser sur soi-même, en prévention du burn out.

### Prérequis

- Tel qu'il est conçu, ce premier module de formation à l'EFT s'adresse aussi bien à toute personne en situation de stress, qu'à n'importe quel soignant auquel il fournira un outil et des techniques de gestion autonome de son stress et de ses difficultés.
- Une mise en garde importante concernant l'utilisation de l'EFT avec une tierce personne bénéficiera aussi bien au grand public qu'aux thérapeutes et soignants.

### Objectifs pédagogiques

- Découvrir et expérimenter les bases de l'EFT telles qu'elles sont proposées aujourd'hui par les meilleurs spécialistes internationaux.
- Comprendre, au travers des données scientifiques les plus récentes, comment et pourquoi l'EFT fonctionne aussi rapidement et efficacement.

- Expérimenter l'EFT sur vous-même avec un guide méthodologique et comprendre pourquoi et comment l'utiliser d'abord sur vous.
- Être capable de calmer les débordements émotionnels chez les personnes que vous accompagnez.
- Stabiliser et sécuriser une personne, en vue d'un traitement ultérieur d'un traumatisme.
- Créer un cadre bienveillant et sécurisant pour accompagner une personne en souffrance et de gérer les états émotionnels intenses.
- Maîtriser la boîte à outils pratiques de l'EFT pour les utiliser sur soi-même et en situation de prise en charge thérapeutique d'une personne.

## Contenu de la formation

- DÉCOUVERTE DE L'EFT CLINIQUE (38 minutes)
  - Présentation de l'EFT Clinique
  - L'origine de l'EFT Clinique
  - L'utilisation de l'EFT lors de deux missions humanitaires en Haïti
- MES PREMIERS PAS AVEC L'EFT (2 heures)
  - Les points EFT et les méridiens
  - Découvrez le trajet des méridiens
  - Correspondance points et émotions
  - Découvrez les 50 règles d'Or de l'EFT
- LES INVERSIONS PSYCHOLOGIQUES / LES ASPECTS / L'ÉPI-CURE ÉMOTIONNELLE (2 heures)
  - Découvrez l'importance des IP et comment les traiter
  - L'importance d'être spécifique en EFT
  - L'épigénétique est la manière dont les traumas s'engagent dans vos cellules
  - Commencez votre épi-cure émotionnelle
  - La routine énergétique détaillée
  - La routine officielle avec Donna Eden
- ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE AVEC L'EFT (2 heures et 1/4)
  - Mise en garde importante
  - La fenêtre de tolérance
  - Calmer l'activation émotionnelle
  - Techniques de stabilisation : gamme des 9 actions, noeud de Cook et coffre-fort
  - Les instructions importantes à donner à votre patient
- COMMENT TRAITER LES SOUVENIRS DIFFICILES ET DOULOUREUX (2 heures 30)
  - La technique du film : explication / démonstration
  - La technique d'exposition au narratifs (l'histoire racontée) explication / démonstration
  - Traitement d'une image seule
  - Conclusion
- Les Bonus (plus de 4 heures disponibles)
  - Les études intégrales de Dawson Church, Ph.D.
  - Trois vidéos de l'ACEP : les neurosciences et la psychologie énergétique
  - Comment parler de l'EFT et de la psychologie énergétique à vos confrères scientifiques
  - Interviews de Jean-Michel Gurret : Fred Gallo, Jim Oschman, Tony Robbins
  - Conférence de Joanne Callahan : les début de la psychologie énergétique et de la TFT
  - Conférence de Ayméric Guillot, professeur en neurosciences sur l'EFT Clinique

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Cette formation a été entièrement conçue et enregistrée par Jean-Michel GURRET qui a fondé et préside l'IFPEC. Il est psychothérapeute, inscrit sur le registre national de l'ARS (ADELI), maître-praticien en EFT, en hypnose Ericksonienne et en cohérence cardiaque. Il est également formateur en EFT, certifié par différents organismes dont les associations américaines ACEP et EFT Universe. Il est chargé d'enseignement en EFT Clinique au sein des Facultés de Médecine de Lyon, de Psychologie Clinique de Metz, des Sciences du Sport de Lille. Il est le représentant français de l'ACEP, l'association internationale de Psychologie Énergétique. Il est l'auteur d'une douzaine d'ouvrages sur l'EFT, dont les 50 règles d'Or de l'EFT, le Guide illustré de l'EFT, Ma Bible de l'EFT (Editions Leduc.s), EFT Libération émotionnelle, (Édition Thierry Souccar), J'accompagne les émotions de mon enfant avec l'EFT (Editions Leduc.s), du Petit livre de l'EFT (Editions First), Mieux vivre avec l'EFT, c'est malin (Editions Leduc.s), de Maigrir et rester mince avec l'EFT (Editions Leduc.s). Il est reconnu au niveau international comme l'un des experts les plus compétents dans le domaine de l'EFT Clinique.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Vidéo courtes d'explication
- Vidéos commentées de démonstrations
- Texte de la vidéo en format responsive pouvant être facilement consulté sur smartphone
- Quiz ludiques
- Interface user-friendly
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Rapport d'activité détaillant le temps passé sur chaque séquence.
- Questions écrites (QCM), chaque vidéo est suivie par un quiz qui permet de valider votre bonne compréhension. Le stagiaire ne peut passer à l'activité suivante que s'il a obtenu 100% de bonnes réponses au quiz.
- Téléclasses : les stagiaires doivent également assister au 3 téléclasses destinées à répondre à leur questions individuelles.
- Formulaire d'évaluation de la formation.