

# INITIATION A L'EFT : TECHNIQUE DE GESTION DU STRESS ET DE LIBERATION DES EMOTIONS

Venez découvrir à la fois la facilité et l'efficacité de cette approche



Il n'est jamais trop tard pour être ce que l'on aurait pu être  
*Georges Eliott*

## INFORMATIONS PRATIQUES

---

- **Public concerné** : Formation ouverte à toute personne confrontée au stress et désireuse de s'approprier la technique EFT pour s'en libérer et devenir actrice de ses changements, ou bien pour ceux qui désirent découvrir cette approche dans le but d'intégrer à leur pratique de professionnel de l'accompagnement (Psychologues, sophrologues, thérapeutes, coach..) cette approche complémentaire et très efficace.
- **Date et durée** : **samedi 9 Février 2019 de 9h à 17h30 (7h)**
- **Lieu** : Qualys Hôtel à Nanterre ville
- **Tarifs particuliers / Indépendants** : 100 € TTC
- **Enseignante** : Anne-Marie BOMPART, Coach professionnel et psycho praticienne certifiée EFT.

## OBJECTIFS GENERAUX

---

- Cette journée vous permettra, au-delà des vidéos que vous avez peut-être découvertes et de l'expérience faite avec un thérapeute praticien, de vous approprier la technique et de progresser dans la gestion de vos émotions et de votre stress, encadrés par une professionnelle.
- Les professionnels de l'accompagnement pourront également avoir une meilleure idée de l'efficacité de la méthode et de sa place dans leur pratique quelle qu'elle soit avant d'approfondir ultérieurement.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

---

- Mieux cerner ce qui se joue dans votre stress
- Découvrir les fondements et origines de la méthode EFT et en comprendre les grands principes
- Intégrer le processus de base en le vivant et en le pratiquant
- S'approprier personnellement cet « outil » de bonne santé en développant la capacité à l'utiliser pour soi-même



# INITIATION A L'EFT : TECHNIQUE DE GESTION DU STRESS ET DE LIBERATION DES EMOTIONS

Venez découvrir à la fois la facilité et l'efficacité de cette approche

## PROGRAMME

---

- Le point sur les termes Stress, émotions, ressenti
- Les conséquences bio-physiologique, psychologiques et mentales du stress
- Origine, histoire et évolution de l'EFT (L' EFT et la science)
- Les effets recherchés par l'EFT et ses modes d'action
- Les mécanismes physiologiques sous-jacents
- Tous les champs d'action que peut traiter l'EFT : douleurs, symptômes physiques, traumatismes, mais aussi préparation mentale dans le cadre du sport ou des examens, accouchement, entretiens divers... quelques exemples
- Le protocole de L'EFT => démonstration puis prise de recul et partage en groupe sur les éléments clés observés et entendus.
- Entraînement par 2 ou 3 et première pratique
- Développement de l'Auto-pratique
- Réponses aux questions
- Synthèse, bilan de la journée

## METHODE PEDAGOGIQUE

---

Enseignement pratique, expérientiel, complété par des apports théoriques. Le séminaire propose des démonstrations et des exercices en sous-groupes.

### POUR VOUS RENSEIGNER ET/OU VOUS INSCRIRE :

**Anne-Marie BOMPART**

Tel : 06 83 74 16 24 Mail : [amb-therapie@orange.fr](mailto:amb-therapie@orange.fr)

<http://amb-coaching-therapie.fr>

2 square Josquin des Prés  
95320 St Leu la Forêt

