Pratiquer l'E.F.T : Emotionnal Freedom Technique

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2000146F — Mise à jour : 18 juin 2026

Organisme responsable : **AUTONOMIA**

Présentation de la formation

Objectifs

- Être capable d’adapter la technique E.F.T. en fonction de la personne, de la problématique et des objectifs visés par la personne
- Traiter des traumatismes simples et complexes
- Traiter des croyances limitantes

Programme

L’origine de l’EFT
A qui s'adresse l'EFT?
Quelles problématiques?
Comment?
Découvrir la technique de base de l’EFT
Comprendre les effets de l’EFT sur le système nerveux autonome
Définir une cibleTester votre travail en E.F.T.
Comment simplifier le processus en E.F.T.
Qu'est-ce qu'un traumatisme ?
Utiliser la "technique du film"
Utiliser la "technique du trauma sans larmes"
Accompagner avec bienveillance
Identifier et traiter les freins à l’évolution et au changementTravailler les douleurs
Utiliser la technique du "Trio choix" (Patricia Carrington)
Réaliser une anamnèse/organiser ses séances
Réaliser des séances individuelles à distance
Travailler les peurs, envies irrésistibles
Utiliser l’EFT avec les enfants
Utiliser l'EFT en groupe
L’emprunt des bénéfices
Procédure de Paix personnelle

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2323193S	Présentiel	Rennes	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #2000146F