Initiation EFT (Emotional Freedom Techniques)

Niveau 2

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26200628F — Mise à jour : 3 mars 2026

Organisme responsable : **SOPHROLOGIE FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Conduire une séance EFT structurée avec un participant : cadrage, choix de la cible, mesure SUD, séquence de tapotements, intégration, clôture.
- Adapter le langage et la guidance EFT à différents profils (adulte, adolescent, enfant) dans les limites enseignées.
- Utiliser des protocoles avancés pour travailler sur des problématiques complexes : aspects, émotions secondaires, croyances, douleurs, déclencheurs.
- Repérer les situations qui relèvent d'un avis médical ou psychothérapeutique, orienter et coopérer avec les professionnels concernés.

Programme

- Rappels niveau 1 : points de tapotements, "recette de base", formulation de préparation, phrase de rappel, calibrage SUD.
- Cadre d'intervention avec des participants : alliance, consentement, limites, confidentialité, posture et déontologie.
- Approches de sécurité émotionnelle : stabilité, fenêtre de tolérance, prévention du débordement.
- Croyances et cognition : recadrages, formulation d'acceptation, transformation de croyances limitantes.
- Mises en situation : démonstrations, pratiques guidées, entraînements en binôme, supervision pédagogique et retours structurés.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Aucun prérequis	Sans niveau spécifique

Métiers associés

J1102 — Médecine généraliste et spécialisée
K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2226987S	Présentiel	Bruz	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #26200628F