



**L'animatrice: Marie-Pierre
GLENISSON**

EFT

Niveau 1



Ingénieur agro de formation, elle a formé et accompagné des chefs d'entreprise dans la gestion de leur entreprise et comme elle constatait qu'au-delà de la gestion financière, la gestion des problèmes humains n'était pas prise en compte, elle décide de se former aux techniques de coaching et d'hypnose à l'IFHE en 2005. Et elle s'intéresse en dilettante à l'EFT (Emotional Freedom Technique) et achetant et en regardant les DVD de Gary Craig.

Après avoir refait une nouvelle formation de coach puis de master coach avec No Limit Coaching, elle s'installe comme coach en 2009 avec une prédilection :

- pour les domaines de vie touchant à la gestion du stress et des émotions, la confiance en soi et l'estime de soi,

- pour le travail en groupe d'analyse de pratique professionnelle et l'utilisation de l'Appreciative Inquiry en entreprise.

Convaincue que l'EFT peut amener un vrai plus dans sa pratique du coaching de vie, elle décide de se former avec EFT Universe (Jean-Michel Gurret jusqu'au niveau 2 et Dawson Church pour le niveau 3).

Et constatant une efficacité non démentie dans sa pratique quotidienne, elle décide de participer à la diffusion de cette technique en formant de nouveaux praticiens en EFT (coachs ou thérapeutes) et en les accompagnant par des groupes d'analyses de pratique professionnelle.

Objectif

A travers ce 1er niveau, les stagiaires vont découvrir l'EFT, connaître son histoire et comprendre son mode d'action.

Les éléments acquis pendant le premier niveau aident les participants à utiliser la technique EFT pour comprendre les émotions et pour les gérer, ainsi que pour résoudre les problèmes et les blocages devenus fréquents au quotidien, tels que le stress, la procrastination...

Méthodes Pédagogiques

Tout au long du cycle, les participants vont assister à un apprentissage selon la méthode active, des exercices et des mises en situation avec des applications de la technique d'EFT sur leurs propres problèmes.

Organisation

Le cycle s'adresse en priorité aux coachs ou thérapeutes qui souhaitent acquérir et utiliser une technique leur permettant d'être plus efficaces vis-à-vis de leurs clients (ou patients).

Il s'adresse également à des particuliers souhaitant acquérir la capacité de gérer le stress en utilisant les messages des émotions (colère, peur, ...) pour avancer et poser les bonnes actions.

Programme détaillé

- Historique et mode d'action de l'EFT
- La science derrière l'EFT
- Comment utiliser la technique EFT
- Traiter l'inversion psychologique (IP) ou la désorganisation neurologique (DE)
- Test neuro-musculaire et test du pendule
- Exercice pratique sur les croyances limitantes
- La ronde complète de l'EFT
- La ronde abrégée
- Tapotement unilatéral, alterné ou bilatéral – massage et respiration lente et profonde - tapotement mental
- Travailler sur un moment précis en identifiant les ressentis: importance de l'anamnèse et du questionnement.
- Evaluer le niveau émotionnel (échelle SUD)
- 1° Partie du travail : Faire des rondes sur le négatif en évoquant les ressentis et tous les aspects du problème.
- Que faire en cas d'émotion excessive ? (point d'urgence et quick remap)
- Mesurer le progrès
- 2° Partie du travail : Faire des rondes abrégées en utilisant le « Et si » du Dr Carol Look
- 3° Partie du travail : Faire des rondes abrégées en utilisant la « technique du choix » de Patricia Carrington
- Utilisation dans le cas de la procrastination
- Quel est l'objectif ?
- Quelles sont les actions prévues ?
- Quelles sont les excuses que j'utilise pour éviter de faire ou de terminer l'action prévue ?
- Quelle est la pire chose qui puisse m'arriver si je termine cette action ?
- Quelle croyance est en train de m'arrêter ?
- Quels sont les bénéfices secondaires si je ne réalise pas ce que j'ai prévu ?
- Retrouvez les racines de la procrastination (croyances négatives à mon propos, croyances négatives à propos du monde)
- Quel âge j'avais quand j'ai décidé que cela était vrai pour moi et que c'était-il produit à ce moment là ?
- Exemple pratique d'utilisation de l'EFT en cas de procrastination ou de résistance
- Gestion de problèmes rencontrés lors de séances
- Efficacité de l'EFT basée sur l'exposition aux émotions et aux événements pénibles et les changements cognitifs.
- Que faire quand l'EFT ne fonctionne pas ? Y a-t-il des bénéfices secondaires ?
- Gérer les émotions excessives ou les réponses disproportionnées
- Que faire en cas d'évènement pénible pour la personne ? La technique du film Exercice pratique
- « technique du film » sur une situation (passé récent) qui a posé problème (mise en jeu d'émotions),
- La procédure de paix personnelle
- A faire entre les 3 mois séparant les stages de formation niveau 1 et 2

Planning

9-10-11 Octobre 2015

Tarif



HORIZON RH
L'HOMME AU COEUR DE LA PERFORMANCE

Inscriptions et Informations

HORIZON RESSOURCES HUMAINES

Formation - Coaching - Accompagnement-Recrutement

Av. My Youssef, résidence Hamza (Au-dessus du café
picasso).Entresol, n°2, Tanger

05 39 94 48 16 - 06 620 620 32

www.horizonrh.ma ; E-mail : devrh@horizonrh.ma

Programme détaillé

- Historique et mode d'action de l'EFT
- La science derrière l'EFT
- Comment utiliser la technique EFT
- Traiter l'inversion psychologique (IP) ou la désorganisation neurologique (DE)
- Test neuro-musculaire et test du pendule
- Exercice pratique sur les croyances limitantes
- La ronde complète de l'EFT
- La ronde abrégée
- Tapotement unilatéral, alterné ou bilatéral – massage et respiration lente et profonde - tapotement mental
- Travailler sur un moment précis en identifiant les ressentis: importance de l'anamnèse et du questionnement.
- Evaluer le niveau émotionnel (échelle SUD)
- 1° Partie du travail : Faire des rondes sur le négatif en évoquant les ressentis et tous les aspects du problème.
- Que faire en cas d'émotion excessive ? (point d'urgence et quick remap)
- Mesurer le progrès
- 2° Partie du travail : Faire des rondes abrégées en utilisant le « Et si » du Dr Carol Look
- 3° Partie du travail : Faire des rondes abrégées en utilisant la « technique du choix » de Patricia Carrington
- Utilisation dans le cas de la procrastination
- Quel est l'objectif ?
- Quelles sont les actions prévues ?
- Quelles sont les excuses que j'utilise pour éviter de faire ou de terminer l'action prévue ?
- Quelle est la pire chose qui puisse m'arriver si je termine cette action ?
- Quelle croyance est en train de m'arrêter ?
- Quels sont les bénéfices secondaires si je ne réalise pas ce que j'ai prévu ?
- Retrouvez les racines de la procrastination (croyances négatives à mon propos, croyances négatives à propos du monde)
- Quel âge j'avais quand j'ai décidé que cela était vrai pour moi et que c'était-il produit à ce moment là ?
- Exemple pratique d'utilisation de l'EFT en cas de procrastination ou de résistance
- Gestion de problèmes rencontrés lors de séances
- Efficacité de l'EFT basée sur l'exposition aux émotions et aux événements pénibles et les changements cognitifs.
- Que faire quand l'EFT ne fonctionne pas ? Y a-t-il des bénéfices secondaires ?
- Gérer les émotions excessives ou les réponses disproportionnées
- Que faire en cas d'évènement pénible pour la personne ? La technique du film Exercice pratique
- « technique du film » sur une situation (passé récent) qui a posé problème (mise en jeu d'émotions),
- La procédure de paix personnelle
- A faire entre les 3 mois séparant les stages de formation niveau 1 et 2

Planning

9-10-11 Octobre 2015

Tarif



HORIZON RH
L'HOMME AU COEUR DE LA PERFORMANCE

Inscriptions et Informations

HORIZON RESSOURCES HUMAINES

Formation - Coaching - Accompagnement-Recrutement

Av. My Youssef, résidence Hamza (Au-dessus du café
picasso).Entresol, n°2, Tanger

05 39 94 48 16 - 06 620 620 32

www.horizonrh.ma ; E-mail : devrh@horizonrh.ma



**L'animatrice: Marie-Pierre
GLENISSON**

Ingénieur agro de formation, elle a formé et accompagné des chefs d'entreprise dans la gestion de leur entreprise et comme elle constatait qu'au-delà de la gestion financière, la gestion des problèmes humains n'était pas prise en compte, elle décide de se former aux techniques de coaching et d'hypnose à l'IFHE en 2005. Et elle s'intéresse en dilettante à l'EFT (Emotional Freedom Technique) et achetant et en regardant les DVD de Gary Craig.

Après avoir refait une nouvelle formation de coach puis de master coach avec No Limit Coaching, elle s'installe comme coach en 2009 avec une prédilection :

- pour les domaines de vie touchant à la gestion du stress et des émotions, la confiance en soi et l'estime de soi,
- pour le travail en groupe d'analyse de pratique professionnel et l'utilisation de l'Appreciative Inquiry en entreprise.

Convaincue que l'EFT peut amener un vrai plus dans sa pratique du coaching de vie, elle décide de se former avec EFT Universe (Jean-Michel Gurret jusqu'au niveau 2 et Dawson Church pour le niveau3).

Et constatant une efficacité non démentie dans sa pratique quotidienne, elle décide de participer à la diffusion de cette technique en formant de nouveaux praticiens en EFT (coachs ou thérapeutes) et en les accompagnant par des groupes d'analyses de pratique professionnelle.

EFT

Niveau 2



Objectif

Traversant le premier niveau, les participants seront prêts à passer à un niveau supérieur leur permettant d'élargir le champ d'application et d'intériorisation de l'EFT dans leur vie personnelle et professionnelle. Ils seront aptes à utiliser l'EFT pour canaliser les émotions fortes, pour traiter les inconforts et la douleur, et ils arriveront également à pratiquer l'EFT avec leurs clients (patients) et l'utiliser avec les enfants.

Méthodes Pédagogiques

Tout au long du cycle, les participants vont assister à un apprentissage selon la méthode active, des exercices et des mises en situation avec des applications de la technique d'EFT sur leurs propres problèmes.

Programme détaillé

- Révision des acquis du module précédent,
- Points sur les difficultés rencontrées et partage des réussites pour les sessions d'EFT réalisées (Procédure de Paix Personnelle)
- Respiration cohérence cardiaque et stress
- Aller au cœur du problème (cible présent/passé/futur)
- Pratique de l'EFT en groupe : les bénéfices partagés
- Techniques douces en cas d'émotions fortes : Révision de la « Technique du film »
 - Technique du « trauma sans larmes »
 - Technique de dissociation
 - Technique « Se glisser furtivement » vers le problème
- Les inconforts physiques et la douleur
- Le palace des possibilités
- Les critiques internes
- Les écritures sur nos murs
 - Quelles sont les croyances ?
 - Les pensées créent la réalité,
 - Que feriez-vous si vous aviez par miracle la possibilité de tout réussir ?
 - Quelles sont les peurs, quelles sont les résistances ou les freins ? (Comment faire pour découvrir des problèmes grâce aux « oui mais »)
- Technique du conflit de Carol Look (alterner les états émotionnels contradictoires)
- Approfondissement de la technique du « Et si » du Dr Carol LOOK et de la technique du « choix » de Patricia Carrington
- Utiliser l'EFT avec les enfants
- Les techniques adaptées à l'âge de votre patient
- Tapping par procuration

Organisation

Le 2ème Niveau s'adresse aux personnes ayant déjà assisté au Niveau 1 et ayant au moins pratiqué la procédure de paix personnelle sur eux-mêmes (durant l'entre-session)

Toute personne ayant suivi complètement le premier niveau et ayant pratiqué l'ensemble des exercices recevra les certificats de niveau 1 & 2.

Planning

Tarif

Inscriptions et Informations

HORIZON RESSOURCES HUMAINES

Formation - Coaching - Accompagnement-Recrutement

Av. My Youssef, résidence Hamza (Au-dessus du café picasso).Entresol, n°2, Tanger

05 39 94 48 16 - 06 620 620 32

www.horizonrh.ma ; E-mail : devrh@horizonrh.ma