

Durée : 2 jours (16 heures)

Lieu : Formation dispensée en présentiel et e-learning

Formatrice : Ludivine DAURIGNAC

Public concerné

- Professionnels du bien-être, de la relation d'aide et de l'accompagnement
- Thérapeutes corporels ou énergétiques souhaitant intégrer une approche psycho-émotionnelle
- Personnes en reconversion dans le domaine du bien-être

Pré-requis

- Être majeur·e
- Sensibilité aux approches corporelles et émotionnelles
- Expérience en relation d'aide ou pratiques bien-être souhaitable

Objectifs pédagogiques

- Présenter les fondements et l'histoire de l'EFT
- Identifier les points de tapping et leur correspondance énergétique
- Appliquer la technique de tapping dans une démarche structurée
- Conduire une séance d'EFT de 30 à 45 minutes
- Adapter la pratique aux besoins du receveur (stress, phobies, émotions bloquées)
- Respecter l'éthique et les limites professionnelles de l'accompagnement par EFT

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et démonstrations

Pratique guidée en binômes

Supervision et corrections individualisées

Supports pédagogiques écrits et visuels

Moyens pédagogiques

Salle calme et adaptée

Supports cartographiques des points énergétiques

Documents pédagogiques détaillés

Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence

Observation continue par la formatrice

Mise en situation finale : protocole complet supervisé

Questionnaire d'auto-évaluation des acquis

QCM de validation

Questionnaire de satisfaction

Attestation de fin de formation

Déroulé pédagogique

Jour 1

Accueil et présentation du programme

Historique et fondements de l'EFT

Présentation des points énergétiques et cartographie du tapping

Démonstration d'une séquence complète par la formatrice

Apprentissage des gestes et points de base en binômes

Pratique guidée : tapping sur thématiques générales (stress, anxiété)

Corrections individualisées

Bilan de la première journée

Jour 2

Révision des techniques vues le jour 1

Approfondissement : tapping ciblé sur phobies, douleurs, émotions spécifiques

Construction d'une séance complète de 30 à 45 minutes

Pratique intégrale en binômes supervisée par la formatrice

Évaluation pratique finale : séance guidée complète

Questionnaire d'auto-évaluation et QCM

Questionnaire de satisfaction et bilan collectif

Remise des attestations