

## ■ Praticien EFT – Techniques de Libération Émotionnelle

### 🌐 Présentation de la formation

Libérez vos émotions, dépassiez vos blocages et développez vos compétences en accompagnement grâce à une formation complète et certifiante.

Apprenez pas à pas l'EFT (Emotional Freedom Technique) : une méthode simple et puissante pour apaiser le stress, libérer les tensions émotionnelles et favoriser une transformation durable.

Formation 100 % en ligne, équivalente à 45 heures de présentiel, accessible aux débutants, elle vous offre un socle solide pour pratiquer l'EFT avec confiance, clarté et efficacité.

### ❖ Ce programme vous permettra :

- 📘 De maîtriser les bases de l'EFT et comprendre son cadre d'utilisation.
- 🔒 D'identifier et libérer les blocages émotionnels qui freinent l'élan de vie.
- 👉 De pratiquer l'EFT en auto-traitement et en accompagnement.
- 👉 D'utiliser des protocoles spécifiques pour le stress, les peurs, les douleurs et les croyances limitantes.

☒ D'explorer les variantes d'EFT (Patricia Carrington et Carol Look).

✿ D'intégrer les affirmations de Louise Hay pour soutenir la guérison des douleurs psychosomatiques et de la souffrance psychique (dépression).

☀ De travailler sur l'estime de soi, la confiance, la gestion du poids, les addictions et l'attraction de l'abondance.

🎧 De développer l'écoute profonde, la présence et l'éthique du praticien.

## 🎓 Certification incluse

Passez un **test d'évaluation** et recevez votre **certification officielle** de **Praticien en Techniques de Libération Émotionnelle**, validant vos compétences pour accompagner en toute sécurité.

## 📦 Qu'allez-vous apprendre ?

- L'**histoire et l'évolution de l'EFT**, de ses origines à sa structuration moderne.
- Les **apports de la science** et le rôle de l'intention sur la **santé**, les **émotions** et l'**ADN**.
- Le **système énergétique et les méridiens**, et leur rôle sur l'**équilibre physique, émotionnel et spirituel**.
- L'**EFT comme approche psycho-énergétique et technique cognitive de transformation émotionnelle**.
- Les **croyances limitantes** et leur impact émotionnel, avec des **outils pour les transformer**.
- L'**EFT traditionnel** de Gary Craig : du **protocole de base** et des **acupoints** à la pratique complète, de l'**exploration émotionnelle** à la **libération des traumatismes**.
- Les **variantes d'EFT**, de **Patricia Carrington** (acceptation de soi) et de **Carol Look** (anxiété, douleurs, addictions, relations, abondance).

- Les **affirmations de Louise Hay** alliées à l'EFT pour libérer les **douleurs psychosomatiques** et la **souffrance psychique** (dépression).
  - Un **lexique d'affirmations** pour neutraliser les **douleurs** et les **émotions négatives** de A à Z.
  - Travailler sur l'**estime de soi**, la **confiance**, la **gestion du poids** et utiliser des **protocoles** pour attirer l'**abondance** en alignant **pensées, croyances et actions**.
  - Des **outils pour surmonter les addictions** et accompagner le **sevrage**.
- 

## Prêt à libérer le plein potentiel de l'EFT ?

*Rejoignez dès maintenant la formation **Praticien EFT – Techniques de Libération Émotionnelle** et développez des compétences solides pour accompagner vos clients avec efficacité, confiance et bienveillance.*

---

 *Découvrez le sommaire détaillé de cette formation certifiante : un programme structuré, progressif et immersif qui vous guidera pas à pas vers une maîtrise complète de l'EFT et une pratique professionnelle éthique et sécurisée.*

# Sommaire détaillé

## Introduction

- Présentation de la formation

## L'EFT et son développement

- Qu'est-ce que l'EFT ?
- Histoire et développement de l'EFT
- *Quiz : L'EFT et son développement*

## L'EFT, une thérapie psychologique et énergétique

- L'EFT, une version psychologique de l'acupuncture
- Le système énergétique du corps et les fréquences vibratoires
- L'EFT, une thérapie qui modifie les cognitions
- *Quiz : L'EFT, une thérapie psychologique et énergétique*

## L'EFT et la science

- Le pouvoir de l'intention sur l'ADN
- L'EFT et les états modifiés de conscience
- Exploration des croyances
- *Quiz : L'EFT et la science*

## Le protocole de base EFT

- La préparation et la correction de l'inversion psychologique
- La séquence EFT et la ronde des points
- Les caractéristiques des acupoints
- *Quiz : Le protocole de base EFT*

## 🎯 L'EFT en pratique

- Protocole simple pour évacuer un stress
- Protocole pour évacuer une peur de conduire
- Les aspects
- Les aspects en pratique
- L'approche spécifique du problème
- La précision en pratique
- Les évènements spécifiques du passé
- Les évènements spécifiques en pratique
- L'origine du problème
- L'origine du problème en pratique
- *Quiz : L'EFT en pratique*

## 🌟 Les spécificités de l'EFT

- L'effet de généralisation
- Le palais des possibilités
- La guirlande émotionnelle
- La procédure de paix personnelle
- Les raccourcis
- Rappel sur l'évaluation des ressentis
- *Quiz : Les spécificités de l'EFT*

## ☒ Les variantes de l'EFT

- La technique de choix de Patricia Carrington
- La technique de choix en pratique
- La technique Trio de choix
- La technique Trio de choix en pratique
- La technique « ET SI » de Carole Look
- La technique « ET Si » en pratique
- *Quiz : Les variantes de l'EFT*

## 💡 Estime de soi, confiance et addictions

- Identifier l'estime de soi et le manque d'estime de soi
- Développer l'estime de soi avec l'EFT
- Développer la confiance en soi avec l'EFT
- L'EFT une aide pour surmonter les addictions
- **Quiz : L'estime de soi, la confiance en soi et les addictions**

## ❤️ Libérer la douleur avec les nouveaux schémas de pensée

- Au cœur de la douleur : l'interconnexion corps-esprit
- Les travaux de Louise Hay et les nouveaux schémas de pensée
- Travailler sur la douleur avec l'EFT et les nouveaux schémas de pensée
- Travailler sur la douleur psychique et la dépression
- **Quiz : Libérer la douleur**

## 📝 Test d'évaluation

- Présentation du test d'évaluation
- Test d'évaluation final

🎓 **Certification:** Validez votre expertise de **Praticien en EFT** et rejoignez une communauté d'accompagnants passionnés, engagés dans la libération émotionnelle et le bien-être durable.



# Prérequis & Contenu du cours

## Prérequis

 **Cette formation est ouverte à tous : aucun prérequis n'est nécessaire.**  
Elle constitue un **point de départ idéal** pour découvrir l'EFT, acquérir des bases solides et avancer avec confiance sur votre chemin d'évolution personnelle et professionnelle.

## Contenu du cours

- Équivalent à **45 heures de cours présentiels**
  - **5h de vidéo à la demande**
  - **43 vidéos**
  - **53 supports PowerPoint téléchargeables**
  - **1 manuel de 288 pages**
  - **15 protocoles EFT**
  - **9 quiz interactifs**
  - **1 exercice pratique**
  - **1 test d'évaluation optimisé par l'IA**
  - Accès sur **mobiles et TV**
  - Accès **illimité**
  - **Certificat de fin de formation**
- 

 **Rejoignez Well-Planify et révélez votre potentiel de Praticien EFT pour aider chacun à se libérer et s'épanouir pleinement.**