



Anne-Claire Sanchez-Calzadilla
Espace Psycho-Santé Floréal
141 avenue Jean Jaurès
47000 AGEN
06 72 33 05 81

ATELIER D'APPRENTISSAGE DE LA TECHNIQUE EFT

EFT veut dire technique de liberté émotionnelle, et elle est rapide à apprendre

Première partie de l'atelier

- L'EFT, qu'est-ce que c'est et comment ça marche ?
- Comment utiliser la méthode de base pour être efficace
- De la pratique en binôme ainsi que des exercices individuels
- Quels sont les différents aspects sur lesquels agir pour s'aider
- Qu'est-ce que la procédure de paix personnelle, comment peut-elle nous aider ?
- De la relaxation avec du tapping

L'E.F.T. ? Ah bon ?!



... et je
pourrais
travailler
sur
quoi ?



Seconde partie de l'atelier

- Retour sur les expériences et la pratique entre les deux ateliers, témoignages et questions -réponses, révisions des apprentissages
- Comment utiliser l'EFT avec :
 - les bébés,
 - les enfants
 - et les adolescents
- Les techniques du film et raconte-moi
- Avec les « oui, mais » et les « Et si »
- Des exercices pratiques en binôme et individuellement

Important !

Venez avec de quoi prendre des notes