

GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL ET LIBÉRATIONS DES ÉMOTIONS AVEC L'EFT

30/03/2026



Communication



Prérequis

Aucun



Durée

7,5 heures sur une journée



Tarif 300€ net de TVA

Prise en charge totale par votre FAF (sous conditions)



05 57 81 43 50

contact@oriffpl-nouvelleaquitaine.fr



97,10%*

Taux de satisfaction

* Note basée sur l'année 2025

100%**

Taux de recommandation

** Note basée sur l'année 2025

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera en capacité :

- De savoir reconnaître son stress;
- De savoir reconnaître les événements et les émotions à l'origine de ce stress;
- De savoir exprimer ses émotions;
- De savoir se libérer de ses émotions et donc de son stress par les techniques de l'EFT.

Méthodes pédagogiques

- Expositives : par la théorie;
- Actives : par la pratique Démonstratives.

Objectifs opérationnels

- Identifier l'origine du stress émotionnel;
- Identifier les émotions à l'origine de ce stress;
- Évaluer l'intensité des émotions;
- Corriger l'inversion psychologique;
- Être spécifique;
- Repérer les éventuels bénéfices secondaires;
- Connaître et savoir stimuler les points;
- Intégrer le mécanisme des rondes EFT (séquences de stimulations des 14 points).

Modalités d'évaluation

- Quiz de début de formation (évaluation des connaissances);
- Quiz final : évaluation des acquis.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite

Pour tout autre situation particulière, nos conseillers sont à votre disposition pour prendre en compte vos besoins ou vous orienter

Référent handicap : Michel MARTIN KARMANN

Tel : 05.57.81.43.50 – Mail : arapl-martin@araplaquaine.fr

Prochaines sessions : dates à retrouver sur notre site internet

Nombre de places limité à 15 participants



GESTION DU STRESS PROFESSIONNEL ET LIBÉRATIONS DES ÉMOTIONS AVEC L'EFT

30/03/2026

PROGRAMME

MATIN

9h à 10h50

Accueil et présentation des participants

Quizz de début de formation

Introduction

- Présentation de la formation : déroulé, objectifs;
- Présentation des techniques;
- Démonstration.

Le stress

- Définition;
- Comment trouver son origine;
- Exercices pratiques.

10h50 à 11h : Pause

11h à 12h30

Identifier et exprimer ses émotions

- Distinguer les émotions des interprétations mentales;
- Développer un vocabulaire des émotions;
- Exercices oraux.

Débriefing, échanges

12h30 à 13h30 : Pause déjeuner

APRÈS-MIDI

13h30 à 15h50

La méthode

- Théorie;
- Démonstration;
- Exercices pratiques par 2.

15h50 à 16h : Pause

16h à 17h15

- Étude de cas;
- Démonstration de la technique de l'histoire racontée;
- Exercices pratiques par 2.

17h15 à 17h30

- Débriefing, échanges;
- Évaluation des connaissances et de la satisfaction.



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- **Formation dispensée en présentiel.**

Formation organisée dans les locaux de l'ORIFF PL NA, 51 boulevard Wilson 33200 Bordeaux

- **Formation dispensée en distanciel.**

24 à 48h avant la formation, une convocation vous sera envoyée avec le lien de connexion.

Le jour de la formation, merci de vous munir d'un ordinateur, d'une caméra et d'une connexion internet de qualité.

- **Les inscriptions sont possibles jusqu'à 5 jours avant le démarrage de la formation**

En cas de financement OPCO, l'accord de prise en charge doit être transmis avant le début de la formation.