

# APPRENDRE A SE RELAXER avec l'EFT

Intelligence  
Emotionnelle



**Format  
Express**

**Durée :**  
2 heures

**Tarif :**  
650,00 €  
HT

**Lieu :**  
A distance

## Méthodes pédagogiques

Alternance de :

- Apports théoriques
- Cas pratiques et exercices
- Tests de personnalités remis aux stagiaires
- Mises en situation professionnelle

### Ressources pédagogiques

Support de formation remis aux participants, exercices...

### Moyens techniques

- Plateforme Zoom (formation à distance)

### Suivi et évaluation

Pour assurer un suivi individuel, *Be Change Become* a mis en place 2 types d'évaluations :

- Une évaluation de la satisfaction de chaque participant est réalisée en ligne.
- La formatrice valide les apprentissages par un questionnement ouvert à l'issue de la session.

Un certificat de réalisation est remis à la fin de la formation.

## Conditions tarifaires

Prix pour un groupe de 12  
personnes maximum

## Prérequis

Aucun

## Handicap

Pour toute personne en  
situation de handicap, merci de  
nous contacter aux coordonnées  
ci-dessous

## Contactez-nous

**Be Change Become**

*Marie-Caroline Keszler*

06 13 82 62 31

bechangebecome@gmail.com

## Formatrice

### **Marie-Caroline Keszler**

Marie-Caroline est coach  
professionnelle certifiée et  
spécialiste soft-skills.

Diplômée d'un DEA (Master de  
Recherche) en Modélisation  
Economique de l'Université  
Paris-Dauphine-PSL, elle a plus  
de 15 ans d'expérience en  
pédagogie et création de  
contenus.

# APPRENDRE A SE RELAXER avec l'EFT

Intelligence  
Emotionnelle



## OBJECTIFS

- Se mettre dans de bonnes dispositions pour le travail
- Découvrir la pratique de l'EFT
- Prévenir l'épuisement professionnel, le stress et les troubles musculo-squelettiques
- Augmenter la disponibilité au travail

**Public cible** : Tout collaborateur souhaitant découvrir les bienfaits de l'EFT et de sa pratique afin de gérer son stress et ses émotions au quotidien.

## Programme

### → Découvrir l'EFT (Emotional Freedom Technique)

- Le fonctionnement des émotions sur le cerveau
- Les bases et principes de l'EFT
- Développer le bien-être au quotidien : pratiquer l'EFT

#### Expérientiel

Mise en pratique : exercices d'EFT

Débriefing d'expérience en coaching collectif

### → Agir sur sa détente

- Repérer ses émotions et savoir lâcher prise
- S'accorder une pause bien-être : gestion du temps
- Se déconnecter du travail et des écrans pour faire le vide

#### Expérientiel

Mise en action : Elaboration de stratégies personnelles

N.B. : Le contenu de la formation sera ajusté lors d'un call de cadrage