**Contenu du stage « Se libérer du stress et gérer sa vie » niveau 1.**

**Nous aurons 2 approches de l’émotion** :

* Une approche personnelle ludique et introspective qui vous amènera à vous familiariser avec les émotions, en toute conscience et en toute acceptation, ainsi qu’un travail personnel de libération de l’émotion.
* Une présentation de la vie de l’émotion pour mieux comprendre le fonctionnement et l’efficacité de l’EFT.
* La technique d’EFT sera expliquée, ainsi que les poids, les questionnements et les phrases de rappel nécessaires à sa pratique. Ensuite vous la testerez et l’utiliserez dans des situations de votre propre vie, avec la guidance de Myriam et Christine.

**Jour 1** :

Accueil.

Présentation du stage.

Remise d’un book support de stage.

Choix de votre image de début de stage.

Emotions et ressentis, qu’est-ce que c’est ?

Présentation de la technique d’EFT et exercice d’appropriation

Représentation personnelle de sa carte émotionnelle. S’approprier ses émotions et laisser s’évoquer des souvenirs.

Premier travail individuel avec l’EFT sur un évènement choisi par le participant.

**Jour 2**

Echange et partage en grand groupe.

Le travail sur l’évènement choisi le jour 1 continue.

Exercice de projection sur le retour dans sa famille, son travail et EFT sur les points de stress éventuels.

Travail sur les phrases de rappel.

Image de fin de stage.

Partages et échanges sur les apports du stage et bilan.

Goûter libre avant de se quitter.