

Omgaan met emoties en stress met behulp van een techniek uit de energiepsychologie: De Emotional Freedom Technique (EFT)

"Wees als een lamp, een eiland, een toevlucht voor jezelf. Zoek geen toevlucht buiten jezelf." Boeddha.

Doelgroep

Iedereen die ervoor openstaat een energetische techniek te leren om beter om te gaan met stress en emoties.

Doelstelling

Iedereen de mogelijkheid geven om in zijn dagelijkse routine enkele hulpmiddelen toe te passen die hem zullen helpen zich te bevrijden van al die overtuigingen, zorgen of trauma's – bewust of onbewust – die ons leven verstoren en die ons beletten om volledig rustig in het huidige moment aanwezig te zijn.

Begrijpen wanneer het brein, dat een prachtig werktuig is, ons misleidt, terwijl het denkt dat het ons beschermt en verdedigt.

De Emotional Freedom Technique (of EFT) zal het mogelijk maken om niet langer toeschouwer/slachtoffer te zijn van emoties, maar er op een actieve manier mee om te gaan.

Inhoud

Het is de bedoeling dat deze workshop praktisch, concreet en pragmatisch is.

Hij zal voornamelijk bestaan uit het onderzoeken van voorbeelden uit de realiteit, analyses en EFT-behandeling van situaties die de deelnemers hebben meegemaakt en uit praktische oefeningen, die in de juiste context zullen worden geplaatst met stukken theorie, sleutels voor interpretatie en rechtstreeks toepasbare hulpmiddelen.

We zullen onder meer het volgende behandelen:

- het mechanisme dat emoties en stress veroorzaakt, begrijpen;
- de eigen emoties leren erkennen en beheersen, ze benoemen en zich bewust worden van hun fysiologische impact;
- het verband tussen het verschijnen van negatieve emoties en de verstoring van het energiesysteem;
- korte geschiedenis van EFT, de toepassingsdomeinen;
- verwerving van het basisprotocol van EFT
- wat te doen wanneer EFT niet werkt.

Lesgever: de opleiding wordt gegeven door gecertificeerde en ervaren senior coaches van de BAO Group, die bedreven zijn in EFT.

Praktisch

- Duur: 2 dagen
- Plaats: de opleiding kan zowel plaatsvinden in uw kantoren als in ons opleidingscentrum.
- De deelnemers zullen een syllabus krijgen.