

Kurs trenerski EFT

Kurs prowadzony we współpracy z Fundacją Numen

Zła przeszłość żyje w naszej pamięci tylko tak długo, jak jej na to pozwolimy. Natychmiast przygotuj dla niej nakaz eksmisji. Zrób miejsce dla wspomnień o dawnych, nawet niewielkich sukcesach. Philip G. Zimbardo

EFT, czyli Technika Emocjonalnej Wolności (Emotional Freedom Techniques), jest jedną z najskuteczniejszych i zarazem najlepiej przebadanych metod pracy z emocjami, wywierającymi wpływ na nasze funkcjonowanie. Opiera się na połączeniu wiedzy psychologicznej i technik meridianowych. Jej skuteczność wynika z równoczesnej pracy na trzech poziomach: umysłu, emocji i ciała oraz harmonizacji nie tylko obu półkul mózgu, ale też poszczególnych jego części wykształconych na drodze ewolucji (pień mózgu odpowiadający za instynkty, układ limbiczny odpowiadający za emocje oraz kora nowa odpowiadająca za procesy myślowe, pamięciowe i kreatywność).

Początki EFT sięgają połowy lat 80. XX w., obecnie jest to metoda szeroko rozpowszechniona w USA i Europie Zachodniej. Ze względu na swoją uniwersalność jest wykorzystywana przez psychologów i psychiatrów do leczenia wszelkiego rodzaju zaburzeń, ale także przez coachów, trenerów rozwoju osobistego oraz trenerów sportowych do kreowania sukcesu. W Polsce od początku XXI w. metodę upowszechnił Instytut EFT Joanny Chełmickiej i Katarzyny Dodd. Obecnie zadania te kontynuuje Fundacja Numen.

Podczas kursu trenerskiego nauczysz się m.in.:

- Jak stosować EFT w codziennym życiu, aby osiągnąć wewnętrzny spokój oraz poprawić swoją jakość życia;
- Jak pracować z trudnymi emocjami, poczuciem winy i brakiem wybaczenia;
- Jak pracować nad akceptacją siebie i poczuciem własnej wartości;
- Jak słuchać i rozumieć komunikaty przekazywane przez ciało oraz pracować z ciałem przy pomocy EFT;
- W jaki sposób zapobiegać chorobom z pomocą EFT;
- Jak pracować z chorobą fizyczną, aby zminimalizować lub wyeliminować jej symptomy, jak pracować z osobami chorymi;
- Jak w sposób łagodny, a zarazem skuteczny i szybki pomóc osobom po ciężkich przeżyciach traumatycznych: ofiarom wypadków, ataków terrorystycznych, przemocy seksualnej, fizycznej, psychicznej i in.;

- Jak dotrzeć do źródeł problemów, emocji, schematów myślowych i życiowych, których nie jesteśmy świadomi i których nie pamiętamy;
- Jak pracować z osobami doświadczającymi bólu po stracie;
- Jak pracować z przymusem wewnętrznym i wewnętrznym chaosem;
- Jak pracować z negatywnymi przekonaniem, projekcjami i programami rodzinnymi;
- Jak uzdrawiać toksyczne relacje;
- Jak usunąć blokady na drodze do realizacji celu i wykreować sukces.

Kurs adresowany jest do psychologów, pedagogów, psychiatrów i terapeutów, którzy chcą poszerzyć zakres metod stosowanych w pracy z klientem, a także do osób, które chcą pracować nad sobą i wspomagać osoby sobie bliskie.

Program kursu obejmuje klasyczne EFT Garego Craiga oraz moduły dodatkowe, oparte na wiedzy i doświadczeniu terapeutów Fundacji Numen.

Program kursu:

1. Klasyczne EFT Garego Craiga „Gold Standard EFT” w wersji podstawowej i rozszerzonej;
2. Różne wersje EFT: proste, akceptujące wg Joanny Chełmickiej;
3. Techniki EFT do pracy z traumą;
4. Techniki i strategie EFT do pracy z kreacją sukcesu;
5. Techniki i strategie EFT do pracy z konfliktem wewnętrznym, przymusem wewnętrznym, poczuciem winy i problemem wybaczenia;
6. Techniki i strategie EFT do pracy z relacjami;
7. EFT jako element profilaktyki zdrowia oraz strategie pracy z chorobą z zastosowaniem wiedzy z psychobiologii (Totalna Biologia, Recall Healing);
8. Matrix Reimprinting Karla Dawsona;
9. Cellular EFT – autorskie podejście Fundacji Numen do traumy zapisanej w pamięci komórkowej (w tym prenatalnej i pokoleniowej) – w oparciu o epigenetykę i badania nad transgenicznym przekazem traumy.

Kurs nie jest terapią, jednak uczestnicy mają okazję podczas ćwiczeń przepracować szereg swoich tematów.

Czas trwania kursu: 90h (w tym egzamin praktyczny) – łącznie 6 zjazdów.

Kursy odbywają się w Chorzowie, Gdańsku, Krakowie, Warszawie i Wrocławiu). Pierwszy 1-dniowy, odbywa się zawsze w GWSP, pozostałe – 2-dniowe – w mieście wybranym przez uczestników (w Chorzowie, Gdańsku, Krakowie, Wrocławiu lub

Warszawie).

Dla Chorzowa i Warszawy minimalna liczba uczestników to 6 osób.

Istnieje możliwość indywidualnego toku szkolenia.