

## **TITOLO DEL CORSO**

**Tecnica di EFT Evolutivo (Emotional Freedom Technique) e A.G.T. (Affermazioni Generative Trasformazionali)**

### **Docente:**

- ALBERTO MANTOVANI

### **DURATA:**

**2 giornate di 8 ore (dalle 9,30 alle 19,00) per un totale di 16 ore**

**ECP RILASCIATI: 32 ECP**

### **Didattica lezioni**

TEORICO E ESPERIENZIALE (con scambio di trattamento tra allievi)

## **DESCRIZIONE DELLA TECNICA**

La tecnica di EFT Evolutiva è uno strumento di auto-aiuto per l'auto trattamento e lo sviluppo personale.

La tecnica EFT (Emotional Freedom Technique), anche conosciuta come "tapping", è una tecnica di riequilibrio energetico basata sull'uso delle dita per "picchiettare" delicatamente sui punti specifici di agopuntura allocati nei meridiani del corpo così come conosciuti dalla millenaria Medicina Energetica Cinese. Mentre si attua il tapping si focalizza l'attenzione su pensieri o emozioni negative che si vogliono trasformare seguendo un preciso protocollo progressivo. Questo metodo combina elementi di psicologia energetica e di tecniche di rilassamento per favorire il benessere fisico ed emotivo.

La tecnica prevede una sequenza di "tapping" sui principali punti energetici del corpo, come la parte superiore della testa, le sopracciglia, i lati degli occhi, sotto gli occhi, sotto il naso, sul mento, sulla clavicola, sotto il braccio e sul gambo della mano. Durante il tapping, si ripetono frasi positive che riguardano il problema da affrontare o l'emozione da trasformare.

L'EFT si basa sul principio della Medicina Cinese che ritiene che i disturbi e le problematiche emotive siano causati da un blocco o un disordine del flusso energia vitale sottile nel corpo.

L'EFT, pur non richiedendo una conoscenza specifica delle mappe di agopuntura o di una particolare preparazione anatomica, se appresa correttamente, è già in grado di apportare nel praticante evidenti benefici con grande rapidità.

In pratica, stimolando specifici punti del corpo, si facilita il rilascio dei blocchi e il ripristino dell'equilibrio energetico, alleviando in breve tempo le tensioni e gli squilibri emotivi.

La pratica del tapping su punti specifici mira a rilasciare la carica di contrazione energetica che si somatizza nel corpo in occasione di emozioni negative associate ad una situazione problematica e pertanto l'EFT può essere usata anche come tecnica di autogestione per il recupero della resilienza in occasione di eventi particolarmente stressanti o persino traumatici.

Inoltre, il rilascio morbido delle tensioni e della carica emotiva conseguente, riduce il tempo di recupero della resilienza, impedendo un ulteriore accumulo di tensioni, che altrimenti tenderebbero

a cronicizzarsi, sommandosi ad imprinting psico-energetici precedentemente accumulati dal soggetto.

Oltre al rilascio dell'emozione negativa, l'EFT mira anche a sostituire gli schemi di pensiero negativi con affermazioni positive. Questo processo di ricalibratura mentale aiuta a elevare naturalmente l'attenzione verso uno stato emotivo più positivo e costruttivo.

Di conseguenza, la pratica costante di EFT stabilizza e consolida l'allineamento e l'integrazione tra mente e corpo, favorendo una riprogrammazione positiva e duratura dello stato mentale ed emotivo.

L'EFT è inoltre un valido strumento per promuovere l'autonomia e la capacità di auto-gestione delle emozioni. Una volta appresa la tecnica, gli individui possono utilizzarla autonomamente per affrontare i propri problemi emotivi o per migliorare il loro livello di presenza e concentrazione e lo stato di benessere generale.

La tecnica di EFT può essere utilizzata anche come coadiuvante energetico per affrontare una vasta gamma di disturbi o disagi emotivi, tra cui ansia, stress e dolori fisici. In alcuni casi, con il sostegno di uno psicoterapeuta, sono stati trattati con esito positivo anche traumi, fobie, dipendenze (vedi letteratura a seguire). Tuttavia, è importante tenere presente che l'EFT non è riconosciuta come pratica medica tradizionale e che i suoi effetti possono variare da persona a persona.

Infine l'EFT può essere utilizzata con grande efficacia prima di affrontare prove impegnative come sessione di esami, prestazioni sportive e tutte quelle performance che richiedono un elevato livello di presenza, concentrazione e fiducia in sé stessi.

### **A chi è rivolto?**

L'apprendimento della tecnica di EFT Evolutivo e il Metodo AGT (Affermazioni Generative Trasformazionali) è rivolto a tutti i professionisti della relazione di aiuto che intendono acquisire nuovi strumenti per sostenere i propri clienti in un processo di comprensione e trasformazione psico-energetica di sé stessi, accompagnandoli ad integrare positivamente le tematiche emozionali. La tecnica di base può anche essere trasmessa ai propri clienti durante le sessioni individuali rinforzando la loro comprensione e rendendoli così sempre più capaci di gestire autonomamente le proprie tematiche emotive.

La tecnica è particolarmente adatta a Counselor, Coach, Operatori Olistici, Naturopati, Educatori e altre categorie professionali che vogliono acquisire nuove competenze e strumenti efficaci da inserire nella loro attività di sostegno e di sviluppo con i loro clienti.

L'EFT Evolutivo può essere anche appresa e praticata da persone interessate ad acquisire uno strumento di sviluppo personale da praticare in autonomia.

Una volta appresa la tecnica, le persone possono utilizzarla per affrontare i propri problemi emotivi o per migliorare il loro livello di presenza, di autostima, di concentrazione e lo stato di benessere generale.