Metta Formation	**Programme de formation**	Date : 14/10/2026

Transformer ses freins en leviers d'efficacité professionnelle

OBJECTIFS	• **Identifier** ses propres charges émotionnelles, somatiques et ses freins cognitifs. • **Appliquer** des protocoles de d'autorégulation émotionnelle (EFT- Emotional Freedom Technique) pour favoriser sa santé mentale.
Compétences développées	• Cartographier l'origine de ses propres émotions, de ses ressentis, de ses freins cognitifs et de ses tensions somatiques en milieu professionnel. • Maîtriser et déployer l'éventail des techniques d'autorégulation pour renforcer son bien-être, sa concentration et efficacité professionnelle.
PUBLIC VISE	La formation s'adresse à tous les professionnels souhaitant mieux comprendre et réguler leurs émotions ainsi que leurs freins cognitifs afin d'améliorer leur santé mentale (concentration, prise de décision…). Elle renforce la qualité relations interpersonnelles et l'efficience professionnelle.
PRÉ-REQUIS	**Maîtrise de la langue française avec niveau CECRL-B2**
MODALITÉS D'ACCÉS À LA FORMATION	Demande d'informations, d'inscription et/ou de devis à contact@mettaformation.fr
DURÉE	2 jours consécutifs + 1 journée à intervalle d'un mois (soit un total de 21 heures)
DÉLAIS D'ACCÉS	Minimum 1 mois avant le début de la formation
MODALITÉS D'ÉVALUATION	Une évaluation des besoins est réalisée en amont et une évaluation des acquis est réalisée en fin de formation.
NOMBRE DE PARTICIPANTS	Minimum 1 et maximum 8 participants par session.
DATE	A définir
LIEU	Adresse
MÉTHODES MOBILISÉES	**Présentiel** - *Votre différence au cœur de votre formation* - *Pédagogie active : Le jeu comme outil d'apprentissage, l'expérimentation sur des faits réels avec des mises en scène (type : théâtre forum ou d'improvisation)* - *Des débriefings personnalisés seront réalisés* - Échanges d'expériences et mise en commun des apprentissages *seront des cadeaux*
TARIFS	1200 €/participant. Sur devis pour les demandes de groupe
FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION	Une attestation de formation ainsi qu'un certificat de réalisation seront envoyées à chaque participant par mail.
ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES	La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite - en cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaître l'accessibilité à la formation en fonction de vos besoins. Référente handicap : Francine FORT DELAGE contact@mettaformation.fr 0743796843
CONTACT FORMATEUR	**Francine FORT DELAGE – 0743796843 – contact@mettaformation.fr**

SAS. Metta Formation
0743796843-contact@mettaformation.fr
58 rue de Monceau CS 48756-75380 Paris 8e CEDEX 08
SIRET : 102 859 741 00013/ Code APE : 8559A
Déclaration d'activité enregistrée sous le N°11757649275 auprès du préfet de région d'Ile-de-France
Organisme de formation certifié Qualiopi au titre de la catégorie des actions de formation N° 780817

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap en fonction des sites.
Contactez-nous pour plus d'information.

Objectif :
Identifier et appliquer les techniques fondamentales et de secours de l'EFT afin de développer son autonomie dans la régulation émotionnelle en situation professionnelle.

Jour 1 : Pratiquer les techniques d'autorégulation émotionnelle et corporelle (EFT de base et de secours) (7h)

- **Fondations et étiologie des charges émotionnelles professionnelles (2h)**
  - Décoder l'origine, les principes fondateurs et les postulats de l'EFT appliqués à la santé émotionnelle et aux freins professionnels.
  - Cartographier l'impact systémique et l'activation cérébrale liés aux charges émotionnelles et aux freins cognitifs sur le fonctionnement professionnel.
  - Cartographier les bénéfices attendus de l'autorégulation émotionnelle sur la concentration et sa prise de décision.
- **Architecture des protocoles d'installation (2h)**
  - Maîtriser le questionnement stratégique pour cibler précisément les gênes au travail.
  - Définir la taxonomie des émotions, des ressentis, des freins cognitifs et de leurs déclencheurs professionnels.
  - Créer sa phrase de base personnalisée
  - Évaluer l'intensité émotionnelle
  - Identifier ce qu'est « l'inversion psychologique » et calibrer son point de stimulation associé.
  - Cartographier les points de stimulation de la technique de base et de secours
- **Séquence d'accompagnement individuelle (3h)**
  - Analyser ses réactions et ses difficultés dans les situations professionnelles.
  - Appliquer la technique de base sur une perturbation quotidienne.
  - Co-construire sa phrase de base personnalisée avec l'accompagnement de la formatrice.
  - Neutralisation de l'inversion psychologique.
  - Utiliser des protocoles de points de secours pour réguler son intensité excessive.

Jour 2 : Pratiquer les techniques de l'EFT ciblées et expertes pour son équilibre (7h)

- **Protocoles de régulation des situations (4h)**
  - Utiliser l'architecture du protocole de la « technique du film » pour traiter ses expériences.
  - Traiter méthodiquement les différents aspects visuels et émotionnels d'une expérience difficile.
  - Pratiquer le protocole de la technique de traitement des situations douloureuses (TTT, Technique de Traitement des Traumas).
  - Utiliser le protocole de la technique de paix personnelle pour ancrer un équilibre durable et régulier.
- **Boucle d'analyse réflexive et calibration (3h)**
  - Analyser de sa propre pratique des protocoles d'autorégulation.
  - Ajuster sa pratique d'autorégulation à partir des difficultés identifiées.

SAS. Metta Formation
0743796843-contact@mettaformation.fr
58 rue de Monceau CS 48756-75380 Paris 8e CEDEX 08
SIRET : 102 859 741 00013/ Code APE : 8559A
Déclaration d'activité enregistrée sous le N°11757649275 auprès du préfet de région d'Ile-de-France
Organisme de formation certifié Qualiopi au titre de la catégorie des actions de formation N° 780817

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap en fonction des sites.
Contactez-nous pour plus d'information.

Jour 3 : Supervision rapprochée, remédiation et ancrage de la pratique autonome (7h)

Objectif :
Consolider les acquis, analyser les retours d'expérience et démontrer sa capacité à appliquer de manière a utonome les techniques d'autorégulation dans des situations professionnelles.

Réactivation interactive des fondamentaux et lexique technique (2h)

- Révision globale de l'éventail méthodologique d'autorégulation.
- Restituer les repères clés : questionnement stratégique, nature des émotions, taxonomie des freins cognitifs.
- Expliquer et appliquer les étapes : de l'inversion psychologique, de l'architecture des phrases de base et de la métrologie des intensités.
- Localiser des points de stimulation (base et secours) et des protocoles experts (situations douloureuses, film, paix personnelle).

- **Clinique professionnelle et co-analyse des pratiques (4h)**
  - Partage des retours d'expérience, expression des doutes et exposition des situations vécues dans son quotidien professionnel.
  - Analyse approfondie menée en groupe et en individuel pour identifier les zones de friction, de stress et d'inhibition mentale.
  - Appliquer un protocole d'approfondissement adapté aux blocages persistants et évaluer les effets observés afin d'ajuster sa pratique d'autorégulation.
- **Évaluation d'impact, clôture et délivrance des livrables (1h)**
  - Évaluer la capacité du participant à identifier une situation professionnelle génératrice de stress, à sélectionner un protocole d'autorégulation adapté et à le réaliser en autonomie.
  - Bilan partagé des dynamiques de progression personnelle et professionnelle.
  - Enquête de satisfaction.

SAS. Metta Formation
0743796843-contact@mettaformation.fr
58 rue de Monceau CS 48756-75380 Paris 8e CEDEX 08
SIRET : 102 859 741 00013/ Code APE : 8559A
Déclaration d'activité enregistrée sous le N°11757649275 auprès du préfet de région d'Ile-de-France
Organisme de formation certifié Qualiopi au titre de la catégorie des actions de formation N° 780817

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap en fonction des sites.
Contactez-nous pour plus d'information.