

---

## Utiliser la relaxation comme média éducatif

### Mettre en place des ateliers détente en structure pour mieux accompagner

Il s'agit d'oser intégrer le bien-être dans l'accompagnement des enfants, adolescents, adultes accueillis en structures spécialisées, d'utiliser les techniques de relaxation comme média dans la prise en charge éducative.

#### Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

#### Public :

A destination des différents acteurs d'une équipe éducative souhaitant utiliser la relaxation comme activité socio-éducative

#### Objectifs :

- Mettre en place des ateliers de relaxation au sein d'établissements
- S'initier à des techniques de relaxation permettant d'enrichir sa pratique professionnelle dans la prise en charge des publics accueillis.
- Acquérir des outils pour les aider à : gérer leurs émotions, ressentir leur corps de manière positive et agréable, développer chez eux la confiance et l'estime de soi, prendre soin de leur corps et respecter celui des autres, désamorcer certains comportements d'agressivité.
- Expérimenter la relation à l'autre dans le calme et le respect.
- Comprendre les mécanismes du stress et acquérir des outils pour développer des actions de soutien et apprendre à se relaxer soi-même (pour une pratique professionnelle naturellement bienveillante).

#### Contenu :

- Découverte de différentes techniques de relaxation (techniques de respiration, relaxation dynamique et passive, relaxation par le mouvement en binômes, massages de bien être mains, bras, visage...).
- Apports théoriques ou réflexions sur les apports pédagogiques d'un tel atelier (respect, confiance, juste distance, image de soi, rapports aux autres...).
- Modalités de mise en place d'un atelier au sein d'un établissement (contexte institutionnel, lieu, ...)

Méthode et outils pédagogiques :

Apprentissage par la pratique et l'expérimentation.

#### Durée :

4 jours - 28 heures - 12, 13 février et 11, 12 mars 2024

#### Intervenants :

Anne-Cécile Jolivet, sophrologue, relaxologue et formatrice en relaxation de groupe

#### Prix :

690 €

#### Contact :

Joëlle LONCHAMPT

IRTS de Franche-Comté - 1 rue Alfred de Vigny - 25000 BESANCON

Téléphone: 03 81 41 67 53 - 07 69 46 20 97 - Courriel : joelle.lonchampt@irts-fc.fr

