

Utiliser la relaxation comme média éducatif Mettre en place des ateliers détente en structure pour mieux accompagner

27, 28 mars, 24 et 25 avril 2023

INSCRIPTIONS ET SECRÉTARIAT

Coralie MICHEL
coralie.michel@irts-fc.fr
Tél : 03 81 41 61 38

RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE

Joëlle LONCHAMPT
joelle.lonchamp@irts-fc.fr
Tel : 03 81 41 67 53

INSTITUT RÉGIONAL DU TRAVAIL SOCIAL

1 rue Alfred de Vigny -
CS 52107
25051 Besançon Cedex
Tél. : 03 81 41 61 00
Fax : 03 81 41 61 39
Courriel : irts-fc@irts-fc.fr

www.irts-fc.fr

UTILISER LA RELAXATION COMME MÉDIA ÉDUCATIF

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

PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

PUBLIC

A destination des différents acteurs d'une équipe éducative souhaitant utiliser la relaxation et le bien-être comme outil.

OBJECTIF DE LA FORMATION

- 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 DE LA FORMATION

- 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 / LIEU

Formation de 28h (4 journées)

27, 28 mars, 24 et 25 avril 2023

09h00 - 12h30/ 13h30- 17h00

Cette formation peut se dérouler à l'IRTS de Franche-Comté ou dans votre établissement.

COÛT DE LA FORMATION

690 € par personne

Pour une formation en intra, nous consulter pour un devis sur mesure

PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE

Financement par l'employeur

Financement par le salarié (inscription individuelle)

Financement par un fonds d'assurance formation

VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation de suivi individuelle de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

INTERVENANTE

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