

FC

FORMATION CONTINUE

FAVORISER LE BIEN ÊTRE AU TRAVAIL PAR LA PRATIQUE DE LA RELAXATION

24 et 25 mars 2025



IRTS

FRANCHE-COMTÉ

**INSTITUT RÉGIONAL
DU TRAVAIL SOCIAL
DE FRANCHE-COMTÉ**

**1 RUE ALFRED DE VIGNY
BESANÇON**

irts-fc.fr

LA FORMATION

Il s'agit d'intégrer dans la pratique professionnelle, l'utilisation d'outils permettant de prendre soin de soi, de gérer son stress, de faire revenir la vitalité et d'envisager un mieux-être au travail.

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis. A destination de tout public, cadre et non cadre, souhaitant utiliser la relaxation dans le cadre du bien-être au travail.

OBJECTIFS

- Acquérir des techniques psychocorporelles permettant de favoriser le bien-être au travail,
- Envisager l'utilisation de ces techniques dans le contexte professionnel (quand, comment, à quelle fréquence ?),
- Appréhender la notion de stress, l'impact de ces techniques sur le système nerveux autonome, l'importance du retour à l'équilibre.

CONTENU

Apprentissage de techniques psychocorporelles applicables dans le milieu professionnel :

- Sophrologie (relaxation dynamique, exercices de respiration, visualisations positives),
- Cohérence cardiaque,
- Relaxation progressive de Jacobson,
- Réflexologie palmaire et crânio-faciale,
- Automassage, Do in.

Apports théoriques sur les mécanismes du stress, le système nerveux autonome, le fonctionnement et les bienfaits de ces différents outils.

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Apprentissage par la pratique et l'expérimentation,
- Apports théoriques et réflexions de groupes,
- Des supports détaillés et/ou enregistrements seront distribués aux participants.

DATES ET LIEUX

Formation de 14h (2 journées) - 9h00-12h30 et 13h30-17h00

24 et 25 mars 2025

La formation se déroule à l'IRTS de Franche-Comté

COÛT DE LA FORMATION

350 € par personne

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

FINANCEMENT DE LA FORMATION

Financement par l'employeur

Financement par le salarié (inscription individuelle)

Financement par un fonds d'assurance formation

VALIDATION

Attestation individuelle de suivi de la formation délivrée à l'issue de celle-ci.

INTERVENANTE

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



CONTACTS

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE

Sandra PONTHEIU

03 81 41 61 13 • sandra.ponthieu@irts-fc.fr



Vous souhaitez des informations concernant l'accessibilité à la formation

Contactez le référent handicap

Isabelle HYNAUX : referent.handicap@irts-fc.fr

L'IRTS est enregistré sous le numéro de formation professionnelle 43 25 00 124 25
SIRET 349 432 443 000 43