

# FICHE DESCRIPTIVE DE FORMATION INTER

## Désignation de la formation

### **Formation « Utiliser la relaxation comme média éducatif »**

Il s'agit de s'initier à des techniques de relaxation permettant d'enrichir sa pratique professionnelle dans la prise en charge des publics accueillis.

- Durée : 4 journées de 7 heures, soit 28 heures de formation
- Dates : Les 8, 9 mars et 5, 6 avril 2027
- Horaires : de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
- Lieu : dans les locaux de l'IRTS FC

## Financement

Selon les situations individuelles.

## Objectifs de la formation

- Acquérir des outils pour aider les publics accueillis : gestion émotions, ressenti corporel positif et agréable, développement confiance et estime de soi, prendre soin de son corps et respecter celui des autres,
- Mettre en place des ateliers de relaxation au sein d'établissements ou/et accompagner de manière individuelle,
- Comprendre les mécanismes du stress et acquérir des outils pour développer des actions de soutien (ex : soutien à la parentalité),
- Apprendre à se relaxer soi-même (pour une pratique professionnelle naturellement bienveillante).

## Prérequis nécessaires pour participer à la formation

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation

## Public concerné par la formation et effectif

12 professionnels : Santé, Social & Médico-social, souhaitant utiliser la relaxation comme média éducatif.

## Modalités d'accès - inscription à la formation

Inscription par l'employeur : celui-ci fournira au secrétariat la liste des participants au minimum 15 jours avant le démarrage de la formation.

Inscription individuelle : par l'apprenant lui même

## Programme de la formation

|                                        |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                 |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Jour 1<br/>Accueil/Présentation</b> | Présentation des apprenants et de l'intervenant- Émargement.<br><br>Expression des attentes des apprenants et identification des compétences à acquérir lors de la formation.<br><br>Rappel des objectifs de la formation. | Tour de table<br><br>Diaporama                                  |
| <b>Fin du Jour 2<br/>Mi parcours</b>   | Évaluation à chaud orale à mi parcours de la formation.                                                                                                                                                                    | Échanges libres/prise de note du formateur                      |
| <b>Jour 4<br/>Clôture</b>              | Retour d'expériences entre les deux sessions.<br><br>Évaluation à chaud orale.<br><br>Évaluation à chaud écrite.                                                                                                           | Échanges libres/prise de note du formateur<br>QR code/liens URL |

### Contenu sur les quatre journées :

- Découverte de différentes techniques de relaxation (techniques de respiration, cohérence cardiaque, relaxation dynamique et passive, relaxation par le mouvement en binômes, automassages et massages-de- bien-être mains, bras...),
- 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, ...).

## Modalités pédagogiques et moyens techniques

### Modalités pédagogiques :

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

### Moyens techniques :

- Salle équipée pour la formation (vidéo projecteur/TBI, paper board/tableau blanc),
- Salle spacieuse et chauffée. Chaque participant se munira d'un tapis de sol et d'un coussin (vêtements confortables),
- Smartphone ou ordinateur pour questionnaire de fin de formation.

## Moyens d'encadrement

Anne-Cécile JOLIVET, Formatrice, Sophrologue (titre RNCP), Réflexologue, Relaxologue et Praticienne en massages de bien-être et cohérence cardiaque professionnelle.

## Modalités de suivi et d'évaluation de la formation

### Modalités de suivi :

- Émargement(s).

### Modalités d'évaluation :

- Évaluation orale à chaud,
- Questionnaire de satisfaction à chaud.

## Validation de la formation

Certificat de réalisation individuel.

## Débouchés à l'issue de la formation

Acquisition de nouvelles connaissances et amélioration des compétences professionnelles.

## Contacts

### Contact administratif et pédagogique

formation.continue@irts-fc.fr

**Assistance pédagogique et technique :** Pour toute séquence de formation réalisée à distance, les apprenants bénéficient d'une assistance pédagogique et technique assurée par le formateur en charge de la séquence.

## Informations utiles

Institut Régional du Travail Social de Franche-Comté  
1 rue Alfred de Vigny – CS 52107 – 25051 BESANÇON Cedex

L'IRTS de Franche-Comté est certifié QUALIOPi depuis décembre 2020.

**Notre établissement est accessible aux personnes en situation de handicap.** Référent Handicap : [referent.handicap@irts-fcfr](mailto:referent.handicap@irts-fcfr)

Nos équipes pédagogiques peuvent selon vos besoins, intervenir sur d'autres thématiques ou adapter chacune de nos formations (durée, lieu, contenu...) pour une intervention en INTRA.

Maj\_août\_2026