

FC

# FORMATION CONTINUE

## UTILISER LA RELAXATION COMME MÉDIA ÉDUCATIF

- Session 2026 - 30, 31 mars et 27, 28 avril 2026



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

1 RUE ALFRED DE VIGNY  
BESANÇON

[irts-fc.fr](http://irts-fc.fr)

## LA FORMATION

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.

## PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis. A destination des différents acteurs d'une équipe éducative souhaitant utiliser la relaxation et le bien-être comme outil.

## 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, ...)

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Apprentissage par la pratique et l'expérimentation

## DATES ET LIEUX

Formation de 28h (4 journées) - 9h00-12h30 et 13h30-17h00

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

## COÛT DE LA FORMATION

4 journées de 7h (28h)

**690 € 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 PÉDAGOGIQUE

Véronique BOURGEOIS-SALÉ  
03 81 41 67 69 · [veronique.bourgeois-sale@irts-fc.fr](mailto:veronique.bourgeois-sale@irts-fc.fr)



## CONTACT ADMINISTRATIF

[formation.continue@irts-fc.fr](mailto:formation.continue@irts-fc.fr)

Vous souhaitez des informations concernant l'accessibilité à la formation

## Contactez le référent handicap

[referent.handicap@irts-fc.fr](mailto: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