

# Mettre en place un atelier, utiliser la relaxation comme média éducatif pour mieux accompagner le public accueilli

*28, 29 septembre et 3 novembre 2020*

## 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](http://www.irts-fc.fr)

---

## METTRE EN PLACE UN ATELIER, UTILISER LA RELAXATION

---

Il s'agit d'oser intégrer le bien-être dans l'accompagnement des enfants ou adolescents 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'établissement d'éducation spécialisés (IME, MECS, ITEP, CMP ...)
- S'initier à des techniques de relaxation permettant d'enrichir sa pratique professionnelle dans la prise en charge des mineurs.
- Acquérir des outils pour aider les enfants et adolescents 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 de respecter celui des autres
  - désamorcer certains comportements d'agressivité.
- Expérimenter la relation à l'autre dans le calme et le respect.
- Acquérir des outils pour développer des actions de soutien à la parentalité 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, mise en situation.
- Apports théoriques et réflexions de groupes
- Des supports détaillés seront distribués aux participants

### DURÉE / LIEU

Formation de 21h (3 journées : 2 journées consécutives + 1 journée en décalé)

**28 et 29 septembre et 3 novembre 2020**

09h00 - 12h30/ 13h30- 17h00

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

### COÛT DE LA FORMATION

**525 € 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.

### INTERVENANT

**Anne-Cécile JOLIVET**, relaxologue et formatrice en relaxation par le jeu