

**FC**

**FORMATION  
CONTINUE**

**QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL PAR  
LA PRATIQUE DE LA RELAXATION**

**[SPÉCIAL CADRES]**

**14 et 21 novembre 2025**



**IRTS**

**FRANCHE-COMTÉ**

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

**1 RUE ALFRED DE VIGNY  
BESANÇON**

**[irts-fc.fr](https://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 ainsi envisager une meilleure qualité de vie au travail.

## PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis. A destination des cadres des secteurs sanitaire, social & médico-social

## OBJECTIFS

- Acquérir des techniques psychocorporelles permettant de favoriser une meilleure qualité de vie 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

**14 et 21 novembre 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](mailto: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](mailto:referent.handicap@irts-fc.fr)