



BEATITUDE FORMATION SIRET 523 148 245 00039 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06** Représenté par Melle Béatrice SICSIC, gérante et formatrice

Prise en Charge de la Minceur lors de la Ménopause

Date de mise à jour document : 09/12/2024

PRESENTATION GENERALE

Cette formation vise à vous aider à approfondir vos connaissances sur la ménopause et ses impacts sur le corps dans un objectif de pouvoir accompagner de manière plus personnalisée vos clientes ménauposées.

OBJECTIFS ET COMPETENCES DE LA FORMATION

- Approfondir ses connaissances de la physiologie
- Comprendre la ménopause et son impact sur le poids
- Comprendre les changements hormonaux et leur impact sur le corps
- Comprendre le Fonctionnement du corps face à la prise de poids
- Savoir appréhender une cliente en phase de pré ou ménopause
- Apprendre à accompagner ses clientes dans la durée
- Savoir quels soins et techniques esthétiques spécifiques utiliser

Pré-requis

Être titulaire du CAP Esthétique

Public Personnes ayant au minimum un CAP Esthétique	Tarif 660€	Durée 16h soit 2 jours à 8h de formation	Lieu Béatitude Formation
---	----------------------	--	---------------------------------------



Accès

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter. Inscription sur le site

Modalités pédagogiques

Méthodologie :

- ✓ Formation en présentiel
- ✓ Cours théorique
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Déroulé pédagogique

Moyens pédagogiques :

- ✓ Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- ✓ Support de cours théorique et pratique, conçu grâce à word et à power point
- ✓ Vidéo
- ✓ 6 stagiaires maximum par session
- ✓ Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- ✓ Démonstration d'une analyse de peau
- ✓ Session de questions
- ✓ Feedback

Moyens humains

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnu par l'Etat :Laetitia Martin, spécialiste de l'accompagnement minceur pour femmes en période de pré et de ménopause

Date et délai d'accès à la formation

A planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire. A compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.

Suivi de l'action

- ✓ Feuilles de présence signées par demi-journées
- ✓ Certificat de réalisation de stage remise au stagiaire
- ✓ Suivi des stagiaires après la formation

Evaluation de l'action

Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire

Après la formation :

- ✓ Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- ✓ Évaluation pratique tout le long de la formation Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- ✓ Questionnaire d'évaluation à chaud par le formateur
- ✓ Questionnaire de satisfaction par le stagiaire
- ✓ Suivi après la formation



Contact

Béatrice Sicsic 06 12 38 26 33 54 avenue foch 06140 vence
Beatitude.formation@gmail.com

Débouchés possibles

Perfectionnement d'un diplôme Esthétique (minimum CAP)

Contenu de la formation

JOUR 1

8h30 – 12h30

Présentation, prise de contact

Théorie : Comprendre la ménopause

- Introduction à la Ménopause : Rôle et éthique de l'esthéticienne
- Définition de la ménopause et ses impacts physiologiques
- Statistiques clés et faits sur la ménopause
- Explication des effets hormonaux et des changements corporels associés
- Les Phases de la Ménopause
- Changements Hormonaux et Impacts
- Les Phases Hormonales du Cycle Normal et les Altérations pendant la Ménopause
- L'Impact des Changements Hormonaux sur la Peau pendant la Ménopause

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Théorie :

- Anatomie et bases physiologiques de la minceur
- Fonctionnement du corps face à la prise de poids
- Comprendre le métabolisme énergétique.
- Fonctionnement des cellules adipeuses.
- Rôle des muscles dans le maintien d'un poids santé.
- Rétention d'eau et cellulite : mécanismes et solutions.
- Bases anatomiques pour travailler la minceur
- Rappel sur les grandes zones musculaires et adipeuses
- Comprendre le rôle du système lymphatique
- Lien entre circulation sanguine et élimination des toxines

JOUR 2

8H30 – 12h30

Soins et techniques esthétiques spécifiques

Les soins manuels

- Techniques de massage minceur : palpé-roulé, maderothérapie, drainage lymphatique.
- Points clés pour une prise en charge personnalisée.

Les soins technologiques

- Présentation des technologies minceur : radiofréquence, cavitation, cryothérapie, ultrasons.
- Indications et contre-indications pour chaque technique.

Protocoles combinés pour optimiser les résultats

- Exemple de programmes sur plusieurs semaines.
- Alternance soins manuels/soins technologiques.

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 17h30

Accompagner ses clientes dans la durée

- Conseils alimentaires adaptés à la ménopause.
- Activité physique recommandée : type, intensité, fréquence.
- Soutien émotionnel et développement de la confiance en soi.

Mise en pratique et études de cas

- Élaboration d'un protocole personnalisé à partir de profils fictifs.
- Simulation d'un entretien avec une cliente.

Clôture et évaluation

- Questions/réponses.
- Remise des supports de formation et attestations.
- Bilan collectif et feedback des participantes