

# Intimité féminine

## Module 1

### « Mon corps, mes cycles »

**Permettre aux femmes de mieux connaître et comprendre leur corps, d'adopter une hygiène intime adaptée et de vivre leur cycle menstruel avec confiance, liberté et respect d'elles-mêmes.**

✓ <b>Public</b>	Travailleuses en ESAT
✓ <b>Prérequis</b>	Aucun
✓ <b>Lieu</b>	En présentiel dans votre structure
✓ <b>Durée</b>	0.5 jour, 3 heures
✓ <b>Modalités de formation</b>	Groupe de 10 pers. maximum
✓ <b>Intervenant</b>	Géraldine Escougnou, éducatrice en hygiène de vie, formatrice spécialiste handicap
✓ <b>Tarif</b>	620€ (1 groupe - 0,5 jour) 1100€ (2 groupes- 1 jour)
✓ <b>Dates et Modalités d'inscription</b>	Sur demande auprès de HOZONS

#### Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure de :

- Apprendre les bases de l'hygiène intime féminine
- Comprendre l'importance des soins gynécologiques
- Comprendre et gérer leur cycle menstruel

#### Contenu et déroulé pédagogique

##### ✓ **Hygiène féminine**

- Qu'est-ce que l'hygiène intime ? Pourquoi est-elle importante ?
- Les bonnes pratiques de lavage et choix des produits
- Les erreurs à éviter pour prévenir les infections

##### ✓ **Soins gynécologiques**

- Que fait un gynécologue ? Quand consulter ?
- Les principaux examens gynécologiques
- L'importance des bilans réguliers pour la santé.

##### ✓ **Comprendre et gérer les règles**

- Explication du cycle menstruel
- Accepter et sortir de la honte
- Les protections périodiques : comment les choisir et les utiliser ?

#### Évaluation de la Satisfaction (de nov. 2021 au 31/12/2025)

100 % de satisfaction

Évaluation de la formation : 19,34/20

Évaluation de l'animation : 19,60/20

#### Contact

Directrice de HOZONS - Géraldine ESCOUGNOU  
06.83.72.55.28 - ge.escougnou@hozons.fr