

### « 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.

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

#### ✓ Moyens pédagogiques

- Échanges, débats et prise de conscience
- Photolangages, vidéo, jeux et quizz
- **Livret pédagogique FALC**

#### ✓ Moyens techniques mis à disposition par le client

- Salle conforme aux exigences qualité
- Mur blanc ou écran de projection

#### ✓ Modalités d'évaluation

- Quizz d'évaluation à la sortie de formation
- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation

#### 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