



L'horizon des possibles

MON CORPS, MES CYCLES

Mieux connaître son corps, comprendre son cycle menstruel et adopter les bons gestes d'hygiène intime pour gagner en confiance.



Public

Travailleurs en ESAT



Prérequis

Aucun



Lieu

En présentiel dans votre structure



Durée

0.5 jour - 3 heures



Modalités de formation

Groupe de 10 personnes maximum



Intervenante

Géraldine Escougnou
Formatrice spécialiste handicap



Tarif (hors frais de déplacement)

1100 € / jour



Dates et inscription

Sur demande auprès de HOZONS

OBJECTIFS

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

PROGRAMME

1. Hygiène féminine

- Comprendre l'hygiène intime et son importance
- Choisir les produits adaptés
- Prévenir les infections grâce aux bons gestes d'hygiène

2. Soins gynécologiques

- Comprendre le rôle du gynécologue
- Découvrir les principaux examens gynécologiques
- Comprendre l'importance du suivi gynécologique

3. Comprendre et gérer son cycle

- Comprendre le cycle menstruel
- Accepter et mieux vivre ses règles
- Choisir les protections périodiques adaptées à ses besoins



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes actives et participatives
- Apports théoriques et exercices d'application
- 1 livret pédagogique FALC individuel

Moyens techniques mis à disposition

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



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue tout au long de la formation
- Observation des mises en situation, des exercices et de la participation

- Enquête de satisfaction
- Attestation de fin de formation



SATISFACTION

(de nov 2021 à déc. 2025)

100 %

de satisfaction

19,3 / 20

Évaluation formation

19,6 / 20

Évaluation animation



*Ma féminité est une force,
pas une honte*



06.83.72.55.28



ge.escougnou@hozons.fr