

Intimité féminine

Module 2

« Bien vivre la ménopause »

Découvrir les transformations du corps à cette étape de vie, mieux gérer les effets physiques et émotionnels, renforcer l'estime de soi et préserver sa santé.

✓ Public	Travailleuses en ESAT
✓ Prérequis	Aucun
✓ Lieu	En présentiel dans votre structure
✓ Durée	0.5 jour, 3 heures
✓ Modalités de formation	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 :

- Comprendre les changements hormonaux et émotionnels liés à la ménopause.
- Identifier les moyens naturels et médicaux pour mieux vivre cette période.
- Prendre soin de leur santé intime et de leur poitrine.

Contenu et déroulé pédagogique

✓ **Comprendre la ménopause**

- Qu'est-ce que la ménopause ?
- Les transformations corporelles
- Bouffées de chaleur, sommeil, humeur : comment les apaiser.

✓ **Hygiène et santé féminine**

- Hygiène intime adaptée
- Alimentation, activité physique, sommeil : retrouver l'équilibre.
- Suivi gynécologique et bilans réguliers.

✓ **Prévention et estime de soi**

- Auto observation et palpation mammaire
- Retrouver confiance dans son corps et sa féminité.
- Exercices de respiration, relaxation et partage d'expériences.

Contact

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