



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - Organisme de formation n°93.06.08454.06
Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

PRISE EN CHARGE DE LA MINCEUR LORS DE LA MÉNopause

Date de mise à jour document : le 14/08/25



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Cette formation est spécialement conçue pour les professionnels de l'esthétique désireux d'approfondir leur expertise en **minceur et bien-être** pendant la ménopause. Elle vous permettra d'offrir à vos clientes un accompagnement personnalisé, fondé sur des connaissances approfondies des mécanismes hormonaux et des enjeux spécifiques à cette période de transition. Grâce à un parcours structuré et pratique, vous deviendrez un(e) véritable expert(e) pour répondre aux besoins uniques des femmes en ménopause, en combinant soins esthétiques, nutrition et conseils ciblés pour une prise en charge complète et bienveillante.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Comprendre la ménopause et son impact sur le poids : Appréhendez les mécanismes hormonaux et biologiques affectant la prise de poids et les transformations physiques.
- Identifier les changements physiologiques et esthétiques : Reconnaissez les effets de la ménopause sur la peau, la silhouette et le métabolisme pour ajuster vos soins.
- Proposer un accompagnement esthétique personnalisé : Réalisez des bilans sur le corps, le visage et les émotions pour adapter vos soins à chaque cliente.
- Adopter une posture professionnelle et bienveillante : Offrez un accompagnement rassurant et expert, en répondant aux besoins uniques des femmes en transition hormonale.

Public

Tout public

Tarif

550€

Durée

16 heures soit 2 jours
de formation e 8
heures

Lieu

11 chem de la destourbe
06800 Cagnes-sur-Mer





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

PRÉ-REQUIS

Cap Esthétique

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie :

- Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- Support de cours théorique et pratique avec cours en e learning après la formation
- 6 stagiaires maximum par session
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Etude de cas
- Explication comment adapter les différentes manœuvres, friction, pétrissage, du drainage ect..
- Session de questions et débriefing
- Feedback

Moyens pédagogiques :

Alternance entre cours théorique et exercices pratiques

Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à canva, Vidéo

6 stagiaires maximum par session

Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs

Etudes de cas

Session de questions et débriefing

Feedback

MOYENS HUMAINS

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Laetitia Martin, esthéticienne diplômée depuis plus de 20 ans, formatrice spécialisée dans l'accompagnement global des femmes en période de ménopause. Elle allie expertise scientifique, approche humaine et savoir-faire esthétique pour transmettre une formation précise, actualisée et profondément ancrée dans la pratique professionnelle.

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

À planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

À compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation.





CONTENU DE LA FORMATION

Comprendre la ménopause et son impact sur le poids

9h30 – 12h30

Tour de table, présentation

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 – 18h30

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.

Fin de la 1^{ère} journée :

Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires





JOUR 2

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique : 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 – 18h30

Théorie : Conseils et suivi client

- 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.

Pratique :

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

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Evaluation, contrôle pratique et théorique
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00039 - Organisme de formation n° 93.06.08454.06

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

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

ÉVALUATION 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 d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur
Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES SUR MER

