



## BEATITUDE FORMATION

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

BEATITUDE FORMATION

### LES BASES DE LA MÉNopause

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



#### PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Comprendre les bases de la ménopause pour un accompagnement personnalisé et expert. Cette formation vous aide à saisir les mécanismes hormonaux et biologiques de la ménopause, à identifier ses impacts physiologiques, psychologiques et esthétiques. Vous apprendrez à adapter vos soins en cabine et vos conseils en nutrition, cosmétiques et compléments. L'objectif : offrir un accompagnement rassurant et bienveillant en intégrant des solutions concrètes et des données scientifiques à jour. Un apprentissage essentiel pour soutenir vos clientes durant cette transition.

#### OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- > Comprendre les mécanismes hormonaux et biologiques de la ménopause.
- > Identifier les impacts physiologiques, psychologiques et esthétiques de cette phase de vie.
- > Adapter leur accompagnement esthétique et bien-être selon des données scientifiques à jour.
- > Intégrer des solutions concrètes : soins cabine, conseils en nutrition, cosmétiques, compléments.
- > Adopter une posture professionnelle rassurante, experte et bienveillante face à une cliente 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**

Aucun prérequis médical. Une base en anatomie/physiologie est un plus.

### **ACCÈS**

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

### **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

#### **Méthodologie :**

Formation en présentiel

Cour théorique : études, chiffres, données scientifiques

Éxercices pratiques : Études de sur les soins visages et corps , comment adapter la pression lors d'un massage, comment adapter un soin avec la peau qui devient plus fragiles et mises en situation, échanges interactifs et retours d'expériences

Déroulé pédagogique complet remis à chaque participante

#### **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

### JOUR 1

9h30 – 12h30

Tour de table, présentation

Théorie :

- Contexte historique et socio-culturel de la ménopause
- Rôle des hormones clés (œstrogènes, progestérone, testostérone, FSH, LH) et leurs conséquences esthétiques

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie : Suite

- Changements physiologiques majeurs : os, cœur, cerveau, poids, métabolisme, peau

Objectif :

- Décrypter la ménopause sous l'angle biologique et mieux comprendre les symptômes pour mieux les traduire en accompagnement personnalisé sur les soins en cabine

Fin de la 1 ère journée :

- Échanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

### JOUR 2

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Théorie : Suite

- Impact psychologique, stress et sommeil : lien peau/esprit
- Nutrition et activité physique spécifiques à la période ménopausique

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Théorie : Suite

- Changements cutanés : perte de collagène, déshydratation, sensibilité
- Dermo-cosmétique et principes actifs adaptés aux peaux matures
- Compléments alimentaires ciblés (phytoœstrogènes, antioxydants, oméga-3...)

Pratique :

- Protocoles cabine, outils de conseil global, pistes de formations complémentaires

Objectif :

- Savoir transformer les connaissances scientifiques en outils concrets pour valoriser son expertise en cabine

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique, contrôle pratique continue
- 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

