

PROGRAMME DE FORMATION

EXPERTE MENOPAUSE

OBJECTIFS

- Définir les 3 phases de la ménopause, citer les 34 symptômes, déconstruire les 3 mythes principaux.
- Schématiser l'axe HHO et expliquer le rôle de chaque hormone féminine.
- Identifier le profil dominant d'une cliente à partir d'un questionnaire d'anamnèse.
- Structurer et animer un atelier collectif de 60 minutes.

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)

PROGRAMME

JOUR 1

- Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice
- Comprendre la Ménopause Définitions médicales, 3 grandes phases (pré/péri/post), 34 symptômes officiellement reconnus, déconstruction des 3 mythes principaux.
- Axe HHO & Physiologie Hormonale Hypothalamus, hypophyse, ovaires. Œstrogènes (E1/E2/E3), progestérone, androgènes. Dominance œstrogénique et déséquilibres relatifs.
- Glandes Surrénales & Relais Hormonal. Anatomie surrénalienne, voie de l'aromatase, DHEA → œstrone, fatigue surrénalienne et vol de prégnénolone.
- Triangle Métabolique & Neurotransmetteurs Cortisol, insuline, thyroïde — les 3 axes interdépendants. Sérotonine, dopamine, GABA, noradrénaline. Brouillard mental.
- Profils & Anamnèse Les 4 profils types de clientes détaillés. Outil d'anamnèse complet. Synthèse du Jour 1 et ancrage des acquis.

JOUR 2

- Retour sur le Jour 1 & Questions : Ancrage des acquis, quiz oral collectif, clarification des points en suspens.
- Nutrition & Dermonutrition : 5 piliers anti-inflammatoires, petit-déjeuner idéal ménopause, planification hebdomadaire, peau de l'intérieur.
- Jeûne Intermittent & TCA : Protocoles 12/12 et 16/8, contre-indications absolues, vigilance TCA, recettes par profil.
- Phyto, Aroma, Compléments & Gemmo : Tableau de référence par symptôme : plantes, huiles essentielles, vitamines, minéraux, bourgeons. Posologies et précautions.
- Sécurité, Éthique & Outils Émotionnels: Ostéoporose, cardiovasculaire, TCA, psychique. Cohérence cardiaque, MBSR, EFT, SGUM et intimité. Limites du rôle et orientation.

- Coaching de Groupe & Études de Cas : Animation d'ateliers collectifs, communautés d'entraide, 2 études de cas détaillées (individuel et collectif).
- Énergétique Taoïste & Pratiques Corps : Jing/Qi/Shen, plancher pelvien, auto-massages, Sourire Intérieur, Orbite Microcosmique, THS, mouvement intelligent, renaissance.
- Bilan de formation

MÉTHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Apprentissage de la technique entre apprenants.
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre dossier d'inscription indiquant ce que vous devez amener

MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Fiche de présence émarginée
- Vérification des atteintes des objectifs à l'issue de la formation (test théorique et / ou pratique)
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

DELAIS D'ACCES

- L'organisme de formation Le Comptoir Beauté s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande d'inscription du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 18 h au 05 56 72 30 60 ou en prenant un rdv téléphonique avec notre service "Renseignements et Inscriptions".
- Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation, au plus tard un mois après votre demande (sauf période de fermeture de l'organisme de formation et sous réserve de places disponibles)
- Les inscriptions aux formations doivent intervenir au plus tard 24h avant la date de début de la session (hors week-end, jours fériés et fermeture annuelle)

DURÉE DE LA FORMATION

2 Jours : 16 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

TARIF DE LA FORMATION

610 € nets par stagiaire