

« Bien vivre la ménopause »



La ménopause est une étape naturelle de la vie de chaque femme, mais elle reste souvent mal comprise et insuffisamment préparée. De nombreuses femmes se retrouvent démunies face aux changements physiques, émotionnels et sociaux qu'elle entraîne. Pourtant, bien s'informer et comprendre cette transition permet de prendre soin de soi et d'entamer un nouveau chapitre épanouissant.

Pourquoi cette formation est-elle essentielle ?

La ménopause touche chaque femme, généralement entre 45 et 55 ans. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), environ **80 % des femmes** connaissent des symptômes comme des bouffées de chaleur, des troubles du sommeil, des changements d'humeur ou encore une prise de poids. Parmi elles, une majorité affirme ne pas être préparée à ces bouleversements.

De plus, les tabous sociaux et le manque d'information conduisent à des malentendus qui peuvent affecter la qualité de vie. Par exemple, saviez-vous que la perte d'œstrogènes augmente considérablement le risque d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires ? Mal gérée, la ménopause peut avoir un impact négatif sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

Document actualisé le 01/03/2023

C'est ici que notre formation intervient, nous vous donnerons les clés pour mieux comprendre votre corps, trouver des solutions adaptées et vivre cette période avec sérénité et confiance.

À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation est destinée :

- Aux femmes en pré-ménopause ou ménopause qui souhaitent mieux comprendre les changements qu'elles traversent.
- Aux professionnels de la santé, coachs ou thérapeutes souhaitant accompagner leurs clientes dans cette étape de vie.
- Aux proches (conjoint, enfants, amis) désirant mieux soutenir les femmes de leur entourage.

Que vous soyez directement concernée ou simplement curieuse d'en apprendre davantage, cette formation est conçue pour répondre à vos besoins avec des informations claires, basées sur des données scientifiques, et des conseils pratiques.

Les grands axes de la formation :

1. **Comprendre la ménopause et ses impacts** : Démystifiez les transformations hormonales, physiques et émotionnelles. Apprenez à reconnaître les symptômes pour mieux les gérer.
2. **Trouver des solutions adaptées** : Traitements hormonaux, hygiène de vie, alimentation, gestion du stress, et recours aux plantes médicinales – nous explorerons toutes les options disponibles pour vous aider à mieux vivre cette transition.
3. **Se projeter vers un avenir épanoui** : Redéfinissez vos priorités et vos objectifs de vie. Découvrez des outils pour renforcer votre santé, votre bien-être et votre vitalité.

Pourquoi choisir cette formation ?

Rédigée par des experts en santé et bien-être, cette formation vous accompagne pas à pas avec des conseils pratiques, des exercices et des exemples concrets. Elle vous permettra non seulement de mieux vivre la ménopause, mais aussi d'en faire une période positive et enrichissante.

Rejoignez-nous et découvrez comment faire de la ménopause, un tremplin vers une meilleure version de vous-même. Parce que la ménopause n'est pas une fin, mais un nouveau départ.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

12 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr> ou nous contacter par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de vivre sereinement la phase de la ménopause, grâce à des conseils simples et faciles à mettre en œuvre au quotidien.

Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

3 modules au format PDF

3 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions



Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Document actualisé le 01/03/2023

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

99 €

Contact :

MARIN JONES Harriet
equipepedagogique@elearningformalis.fr
+ 33 1 87 20 06 98

« Bien vivre la ménopause »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : Comprendre la ménopause et ses impacts

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de définir ce qu'est la ménopause et de comprendre ce qu'elle engendre.

Chapitre 1: Les mécanismes biologiques

Chapitre 2 : Les symptômes les plus courants

...

Évaluation module 1

Module 2 : Les solutions pour mieux vivre la ménopause

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'identifier des solutions adaptées pour traverser la phase de la ménopause en toute sérénité.

Chapitre 1: Les traitements médicaux disponibles

Chapitre 2 : L'alimentation et la ménopause

Chapitre 3 : L'activité physique et la gestion du stress

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 4 : Les plantes pour accompagner la ménopause

Chapitre 5 : Équilibre vie personnelle/professionnelle

...

Évaluation module 2

Module 3 : Vers une vie épanouie après la ménopause

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de regarder l'avenir sereinement après la ménopause.

Chapitre 1: Changer de regard sur la ménopause

Chapitre 2 : Prendre soin de sa santé à long terme

Chapitre 3 : La sexualité après la ménopause

Chapitre 4 : Construire une nouvelle routine de bien-être

Chapitre 5 : Perspectives

...

Évaluation module 3

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

Document actualisé le 01/03/2023



2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CGV disponibles sur ce lien : <https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : equipepedagogique@elearningformalis.fr – Site internet : <https://elearningformalis.com/>