MÉNOPAUSE : COMPRENDRE ET S'OUTILLER POUR MIEUX ACCOMPAGNER

Cette formation est organisée à destination de structures sociales et médico-sociales qui souhaitent être mieux outillées pour accompagner au quotidien le public ménopausé accueilli et/ou souhaitent monter un projet sur la ménopause dans leur structure. Nous vous invitons à envoyer un mail à hilda.mesherky@regleselementaires.com pour planifier une formation.

PRÉREQUIS À LA FORMATION :

Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION :

- Questionner les représentations sur la ménopause pour briser les tabous qui y sont liés
- Identifier les difficultés qui peuvent être vécues pendant la transition ménopausique
- Savoir expliquer simplement la physiologie de la périménopause et la ménopause au public accompagné
- Identifier et comprendre les enjeux d'égalité et les conséquences sanitaires et sociales de la ménopause
- Disposer des informations pour accompagner le public dans la transition ménopausique
- Être plus à l'aise et outillé·e pour parler de la ménopause le public accompagné

MODALITÉS DE LA FORMATION :

- Public : professionnel·les des structures sociales et médico-sociales, professionel·les de structures accompagnant des publics en situation de précarité, travailleurs sociaux et travailleuses sociales
- Durée : 6h00
- Format : présentiel
- Nombre de stagiaires : 10 à 20 stagiaires
- Délais d'accès : Les structures intéressées par la formation doivent nous contacter au minimum deux mois avant la planification de cette formation
- Modalités d'accès : pour toute demande, contactez-nous à cette adresse mail : hilda.mesherky@regleselementaires.com

Durée : 6h00

LA FORMATION PAR RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE DE LA FORMATION :

- Les représentations autour de la ménopause

- Le tabou de la ménopause
  1. Focus sur le tabou
  2. Histoire du tabou de la ménopause
  3. Les conséquences du tabou

- La ménopause et la précarité ménopausique

- Qu'est que c'est la ménopause ?

1. Définition de la périménopause
2. Que passe-t-il dans le corps ?
3. La physiologie de la ménopause : appareil génital et les hormones
4. Les symptômes de la périmenopause

- Mises en situation d'écoute

- Atelier participatif : construire un monde "ménopause-friendly"

- Groupes de travail "agir contre la précarité ménopausique dans ma structure" et restitution collective

- Présentation des ressources et des outils

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Règles Élémentaires assure des formations accessibles à toutes et tous en s'assurant au préalable que le lieu de la formation est adapté aux stagiaires présent·e·s.

Célestine, référente handicap est disponible à l'adresse **celestine.urruty@regleselementaires.com** pour accompagner les stagiaires en situation de handicap. Au sein de l'équipe nos formateur·ices sont formé·es à l'accueil des stagiaires en situation de handicap.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES UTILISÉES :

La formation repose sur une approche pédagogique active et participative :

- Apport du socle de connaissances théoriques : vulgarisation scientifique
- Travail sur les représentations
- Mises en situation
- Analyses de situations vécues : échanges de pratiques et de témoignages entre professionnel·les
- Atelier participatif
- Aide au passage à l'action : transmission d'outils de sensibilisation, posture d'écoute et d'accompagnement des publics ménopausés

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION :

Évaluation d'apprentissage du stagiaire :

- Questionnaire de connaissances (initial et final)
- Participation active des stagiaires
- Mises en situation
- Qualité des productions de groupe
- Restitutions associées

L'évaluation de la formation se fera en deux temps via :

Le jour de la formation :

- Un questionnaire initial d'évaluation des connaissances
- Un questionnaire final d'évaluation des connaissances qui
- correspond aux objectifs de la formation
- Un questionnaire d'évaluation de notre formation
- dans sa globalité

6 mois après la formation :

- Un questionnaire d'évaluation de l'impact des actions qui ont pu être mises en place dans votre structure, un point d'accompagnement et d'évaluation de l'action en visioconférence

TARIF : 1 600 €

(si la formation ne rentre pas dans le cadre d'une prise en charge de nos partenaires financeurs)

