

Programme de formation Renaître à soi-même



FORMARÊVE
ESTHÉTIQUE

Contexte

Chaque femme est unique, et son expérience du cancer l'est tout autant.

Cette formation met l'accent sur la **personnalisation des ateliers de socio-esthétique**, afin de répondre aux besoins spécifiques de chaque participante.

L'esthéticienne présente sera capable:

- **d'adapter les techniques de bien-être**

- Apporter des **conseils** en fonction des effets secondaires des traitements, des sensibilités cutanées et des attentes de chaque femme.

Ces ateliers s'intègrent dans un programme d'éducation thérapeutique du patient, en collaboration avec l'équipe médicale

Durée

6 interventions de 2 heures, (plus 15 minutes d'installation et 15 minutes de rangement). Soit une présence de 2h30. Réparties sur une période à définir.

Conçue pour offrir un accompagnement, adapté aux besoins spécifiques des femmes touchées par le cancer.

Public

Ce plan de formation s'adresse **spécifiquement aux femmes** ayant été diagnostiquées avec un cancer, qu'elles soient en cours de traitement ou en rémission. Il vise à leur offrir un **accompagnement personnalisé** pour les aider à retrouver confiance en elles et à prendre soin de leur apparence, souvent affectée par les traitements. Ce public peut inclure des femmes de tous âges et de tous horizons, désireuses de retrouver une image positive et de se reconnecter avec leur féminité.

Objectifs

Améliorer **l'estime de soi et l'image corporelle**.

Favoriser **l'acceptation** des changements physiques liés aux traitements.

Apprendre à **prendre soin** de sa peau et de ses ongles.

Soulager les douleurs et les inconforts liés aux traitements.

Créer un **espace de partage** et de soutien.



Le programme peut être soumis à de légers ajustements.

Contact

06.75.31.15.51

contact@form-esthetique.fr

Programme de formation Renaître à soi-même



FORMARÊVE
ESTHÉTIQUE

Méthodes pédagogiques

Ateliers pratiques
Conseils personnalisés
Échanges et partages d'expériences
Supports visuels et écrits
Techniques de relaxation

Equipe pédagogique

Formation animée par Manon Sendrous, Esthéticienne depuis 14 ans vivant en Cerdagne. Spécialisée dans tous types de prestations esthétiques, socio-esthétique et formatrice expérimentée.

Matériels

Le centre de formation s'engage à fournir, le matériel de relaxation, supports visuels, musique douce.

Tout le matériel nécessaire à la pratique :
Matériel d'hygiène (gants, masques, etc.)
Accessoires divers (bols, spatules, etc.)

Les participants travailleront exclusivement avec les produits professionnels, fournis par l'organisme de formation. Ces produits sont reconnus pour leur qualité et leur adaptabilité aux peaux sensibles, notamment celles des personnes en traitement oncologique.

Pour des raisons d'hygiène, il sera demandé **d'apporter une boîte de mouchoirs, une petite serviette, un gel désinfectant.**

Le programme peut être soumis à de légers ajustements.

Contact

06.75.31.15.51

contact@form-esthetique.fr



Programme de formation Renaître à soi-même



FORMARÊVE
ESTHÉTIQUE

Programme détaillé

Séance 1: "Mieux se connaître, mieux s'accepter, découverte de cosmétiques"

Objectifs: Établir un climat de confiance, identifier les besoins et les attentes, explorer l'image de soi. Apprendre à choisir des produits (crèmes, maquillage, vernis) qui respectent votre peau et vos goûts.

Activités: Atelier convivial pour tester et choisir ensemble des produits cosmétiques, avec des conseils personnalisés. Moment d'échange pour partager vos expériences et vos astuces beauté

Séance 2: "Prendre soin de sa peau fragilisée"

Objectifs: Comprendre les effets des traitements sur la peau, apprendre les gestes doux de nettoyage et d'hydratation.

Activités: Atelier pratique de soins du visage, conseils sur les produits adaptés.

Séance 3: "Le pouvoir des couleurs"

Objectifs: Découvrir les couleurs qui valorisent le teint, apprendre à camoufler les effets secondaires (rougeurs, cernes, perte de sourcils), se réapproprier son visage, apprendre à choisir son maquillage et ses vêtements.

Activités: Atelier de colorimétrie, conseils personnalisés, création d'un nuancier, conseils personnalisés.

Séance 4: "Mains et pieds en beauté"

Objectifs: Prendre soin de ses ongles et de ses extrémités, apprendre à réaliser une manucure et une pédicure douce.

Activités: Atelier de soins des mains et des pieds, massage relaxant, conseils sur le choix des vernis.

Séance 5: "Le bien-être par le toucher : auto-massages et relaxation"

Objectifs: Apprendre des techniques d'auto-massages pour soulager les tensions, favoriser la détente. Adapter les soins corporels aux changements liés aux traitements, apprendre à s'hydrater et se masser.

Activités: Atelier pratique d'auto-massages, exercices de relaxation.

Séance 6: "Célébrer sa féminité et sa force"

Objectifs: Clôturer la formation, valoriser les progrès accomplis, renforcer l'estime de soi.

Activités: Séance de maquillage et de coiffure, séance photo (optionnelle), échanges et célébration.

Le programme peut être soumis à de légers ajustements.

Contact

06.75.31.15.51

contact@form-esthetique.fr



Programme de formation Renaître à soi-même



FORMARÊVE
ESTHÉTIQUE

Evaluation

Évaluation continue des acquis

Questionnaire de satisfaction en début de formation et à la fin de chaque séance

Création d'un book de beauté personnalisé

Conditions d'accès

Formation réalisée au sein de vos locaux, aménageables sur demande à un public en situation de handicap.

Conditions d'inscription

Minimum 4 personnes.

Maximum 10 personnes.

Coût de la formation

55€ TTC de l'heure.

Le coût des matières premières et instruments est inclus dans ce tarif.

Frais de déplacement : pour les interventions situées dans un rayon de 20 kilomètres autour de Bourg-Madame, un tarif unique de 30 euros pour les frais de déplacement sera appliqué.

Pour les interventions situées au-delà de ce rayon, un forfait de 15 euros s'appliquera pour chaque dizaine de kilomètre supplémentaire.

Mention spéciale : sur la nécessité d'un parking gratuit mis à disposition ou la prise en charge des frais de stationnement.



Le programme peut être soumis à de légers ajustements.

Contact

06.75.31.15.51

contact@form-esthetique.fr

