

Cycle menstruel

Pourquoi suivre cette formation ?

Cette formation permet de :

- Mieux comprendre le cycle menstruel dans toutes ses étapes
- Créer des ateliers sur les règles, la puberté et la ménopause
- Utiliser des outils positifs et ludiques pour parler des menstruations
- Soutenir les personnes dans leur santé intime et affective

Objectifs


À la fin de la formation, tu sauras :

- Expliquer le fonctionnement du cycle menstruel
- Parler des changements liés à la puberté et à la ménopause
- Transmettre des infos claires et sans tabou
- Proposer des espaces de parole bienveillants
- Savoir réorienter vers un·e professionnel·le si besoin

Pour qui ?

- Il faut savoir bien lire, écrire et parler français
- Tu dois pouvoir travailler en équipe ou avec des professionnel·les

Durée

 3 jours


 21 heures de formation

Tarifs

- 540 € TTC si tu finances toi-même
- 600 € TTC si quelqu'un d'autre paie (France Travail, OPCO, etc.)

Comment s'inscrire ?

1. Tu remplis un formulaire en ligne
2. Ton dossier est vérifié (avec ou sans entretien)
3. Tu fais un entretien visio si besoin
4. Tu reçois un mail avec le programme, le contrat, le règlement, et un lien de paiement
5. Une fois le groupe complet, la formation commence !

 Tu peux t'inscrire entre 1 et 6 mois avant le début

Cycle menstruel

Méthodes d'apprentissage

Tu apprendras avec :






- Des quiz, jeux de rôles, cas pratiques
- Des outils visuels : météo intérieure, vision board, métaplan
- Des partages d'expériences et des mises en situation

Évaluation

À la fin :

- Tu passes un QCM
- Tu remplis un questionnaire de satisfaction
- Tu reçois une attestation de formation

17 Une journée type

-  Accueil à 9h
-  Matin : 9h – 12h30
-  Pause déjeuner
-  Après-midi : 13h30 – 17h
-  Fin de journée à 17h

Le programme en 3 modules

Module 1 – Premières règles et cycle

- Ton vécu et celui des autres
- Briser les tabous
- Comprendre le cycle
- Apprendre par la pratique

Module 2 – Menstruations et rituels

- Ressentis et émotions autour des règles
- Infos pratiques sur les menstruations
- Célébrer les premières règles
- Clôture et échanges

Module 3 – Ménopause et accompagnement

- Comprendre la ménopause
- Impacts (physiques, émotionnels, sexuels)
- Outils pour accompagner
- Créer un espace de parole adapté



Cadre, éthique et déontologie de la doula

Accessibilité

Tu as un handicap ?

Préviens-nous à l'inscription. On peut adapter la formation selon tes besoins.


Contacts utiles

Référente administrative et handicap :

administratif@envol-et-matrescence.com

Référente technique :

communication@envol-et-matrescence.com (réponse sous 48h)

 09 55 47 85 04

 envol-et-matrescence.com

 20 rue Roland Petit, 34000 Montpellier