Programme de l'intervention

CONFERENCE : Ménopause, un nouveau chapitre en pleine santé

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Femmes de 40 à 65 ans

Description

Cette conférence interactive vise à démystifier la ménopause, en offrant aux agents du service public et de l'économie sociale et solidaire des clés pour mieux comprendre cette transition et adopter des stratégies concrètes pour un bien-être durable.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les mécanismes et les manifestations de la ménopause
- Identifier des stratégies concrètes pour gérer les symptômes et maintenir une bonne qualité de vie
- Favoriser une approche positive et proactive de cette période de vie

Déroulé de la conférence :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de la conférence et des objectifs
  - Briser les tabous : la ménopause, une étape naturelle
- **Comprendre la ménopause : les fondamentaux**
  - Définition et phases (périménopause, ménopause, postménopause)
  - Les changements hormonaux et leurs impacts sur le corps
  - Les symptômes courants : bouffées de chaleur, troubles du sommeil, humeur, etc
- **Quiz interactif : Vrai ou Faux sur la ménopause**
  - Activité ludique pour tester les connaissances et déconstruire les idées reçues
- **Stratégies pour un bien-être optimal**
  - **Alimentation équilibrée** : les nutriments clés, gestion du poids, santé osseuse
  - **Activité physique** : types d'exercices, bienfaits sur les symptômes et la santé globale
  - **Gestion du stress et du sommeil** : techniques de relaxation, hygiène du sommeil
  - **Approches complémentaires** : phytothérapie, acupuncture (avec prudence et avis médical)
- **La ménopause au travail : enjeux et solutions**
  - Impacts potentiels sur la performance et le bien-être professionnel
  - Conseils pour les managers et les collègues
  - Ressources et accompagnement
- **Temps d'échange et de questions-réponses**
  - Discussion ouverte avec les participants

- Partage d'expériences et de bonnes pratiques

- **Conclusion et ressources**
  - Synthèse des messages clés
  - Présentation des outils
  - Encouragement à la proactivité et à la bienveillance envers soi-même

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les changements liés à la ménopause, adopter des habitudes de vie favorables et utiliser des outils pratiques pour vivre cette transition avec sérénité et vitalité.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.