

CENTRE EXPERT  **FORMATION**
ESTHÉTIQUE

PROGRAMME DE FORMATION DISTANCIEL

**CONSTRUIRE UN ACCOMPAGNEMENT
MINCEUR PERSONNALISÉ ET DURABLE**

PARCOURS COMPLET – 18 HEURES

CENTRE EXPERT FORMATION ESTHÉTIQUE
Virginie Verne

Adresse administrative : **3 lotissement les charmes, 01240 LENT**

SIRET : **99201956200014**

NDA : **84010350101**

(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)

Téléphone : **06 35 20 94 80**

Email : **cefesthetique@gmail.com**

Site internet : **cefesthetique.com**

Référent handicap : **Virginie Verne**

Version du document : **PFD-001 – Version 1.0 – 2026**

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation à distance permet aux professionnels de l'esthétique, du bien-être et de la minceur de développer une approche globale, personnalisée et durable de l'accompagnement minceur.

Elle apporte les connaissances nécessaires pour comprendre les mécanismes physiologiques impliqués dans les variations corporelles, analyser les besoins des clientes, identifier les éventuelles contre-indications et construire des protocoles adaptés permettant d'optimiser les résultats.



OBJECTIF GÉNÉRAL

Construire un accompagnement minceur personnalisé, sécurisé, cohérent et performant.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Réaliser une analyse corporelle structurée.
- Identifier les facteurs physiologiques influençant les variations corporelles.
- Interpréter les données issues d'une bio-impédancemétrie lorsqu'elle est utilisée dans sa pratique.
- Repérer les contre-indications potentielles.
- Construire un protocole personnalisé.
- Sélectionner les technologies esthétiques et techniques manuelles les plus adaptées.
- Optimiser l'utilisation des technologies afin d'améliorer les résultats obtenus.
- Adapter les protocoles selon l'évolution de la cliente.
- Valoriser son accompagnement minceur auprès de sa clientèle.

PUBLIC CONCERNÉ

- Esthéticiennes
- Gérantes et responsables d'instituts de beauté
- Responsables de centres minceur
- Infirmières exerçant dans le domaine de l'esthétique ou du bien-être
- Techniciennes expertes en technologies esthétiques
- Professionnels de l'esthétique et du bien-être souhaitant développer ou structurer une activité d'accompagnement minceur
- Professionnels pratiquant des techniques manuelles de type palper-rouler, drainage lymphatique ou remodelage corporel

PRÉREQUIS

Cette formation s'adresse à des professionnels exerçant déjà une activité dans le domaine de l'esthétique, du bien-être ou de la minceur.

Le participant doit :

- Pratiquer des soins manuels à visée esthétique ou minceur (palper-rouler, drainage lymphatique, remodelage corporel, etc.)

ou

- Utiliser ou prévoir d'utiliser des technologies esthétiques dans le cadre de son activité professionnelle.

Une expérience préalable dans l'accompagnement de la clientèle est recommandée.

La bio-impédancemétrie est présentée comme un outil complémentaire d'analyse et de suivi. Son utilisation n'est pas obligatoire dans l'activité professionnelle du participant.



EFFECTIF

- **Minimum : 3 participantes**
- **Maximum : 6 participantes**

DURÉE

- 18 heures
- 3 modules de 6 heures

Chaque module est organisé sous la forme de :

- 2 classes virtuelles de 3 heures
- Travaux d'application entre les séances

MODALITÉS DE FORMATION

Formation réalisée à distance via Zoom ou Microsoft Teams.

MODALITÉS D'ACCÈS

Entretien préalable permettant de vérifier l'adéquation entre les besoins du participant et les objectifs de la formation.

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le début de la session sous réserve de places disponibles.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent handicap afin d'étudier les adaptations pédagogiques et techniques envisageables.

PROGRAMME : 3 MODULES DE 6 HEURES

MODULE 1 - COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA MINCEUR

Durée : 6 heures

Contenu

- Physiologie du tissu adipeux
- Hydratation
- Masse musculaire
- Hormones et variations corporelles
- Microbiote intestinal
- Facteurs favorisant le stockage des graisses
- Études de cas

Travail intersession

Analyse d'une situation professionnelle ou étude de cas.

MODULE 2 - RÉALISER UN BILAN MINCEUR COMPLET

Durée : 6 heures

Contenu

- Recueil des informations clients
- Analyse des habitudes de vie
- Identification des besoins
- Présentation de la bio-impédancemétrie
- Lecture et interprétation des résultats
- Contre-indications
- Analyse de cas concrets

Travail intersession

Réalisation d'une analyse de situation professionnelle.

MODULE 3 - CONSTRUIRE UN PROTOCOLE MINCEUR PERSONNALISÉ

Durée : 6 heures

Contenu

- Choix des technologies esthétiques
- Comparaison avec les techniques manuelles
- Construction des protocoles
- Organisation du suivi
- Optimisation des résultats
- Analyse de quatre cas réels issus de l'expérience de la formatrice

Travail intersession

Construction d'un protocole personnalisé.

MÉTHODES MOBILISÉES

- Classe virtuelle en direct
- Apports théoriques
- Études de cas
- Analyses de situations professionnelles
- Exercices d'application
- Travaux intersessions
- Mises en situation
- Échanges d'expériences

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Support pédagogique numérique
- Livret pédagogique
- Études de cas réels
- Analyse de quatre cas concrets
- Exercices d'application
- Simulations de rendez-vous bilan
- Travaux intersessions
- Documents de bilan et fiches de suivi clientèle
- QCM et questionnaires d'auto-évaluation

MOYENS TECHNIQUES

- Plateforme Zoom ou Microsoft Teams
- Connexion internet
- Supports numériques téléchargeables
- Outils d'évaluation en ligne
- Documents de suivi
- Présentations visuelles

ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUE

Tout au long de la formation, les participants bénéficient d'un accompagnement pédagogique permettant :

- De poser leurs questions ;
- D'échanger sur leurs problématiques professionnelles ;
- D'obtenir des conseils adaptés à leur activité ;
- De bénéficier d'un retour personnalisé sur les exercices réalisés.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Support pédagogique numérique
- Livret pédagogique
- Études de cas réels
- Analyse de quatre cas concrets
- Exercices d'application
- Simulations de rendez-vous bilan
- Travaux intersessions
- Documents de bilan et fiches de suivi clientèle
- QCM et questionnaires d'auto-évaluation

MOYENS TECHNIQUES

- Plateforme Zoom ou Microsoft Teams
- Connexion internet
- Supports numériques téléchargeables
- Outils d'évaluation en ligne
- Documents de suivi
- Présentations visuelles

Tarifications et Modalités*

*Sur devis

Financement possible selon les dispositifs de prise en charge en vigueur.

Informations & Inscriptions

CENTRE EXPERT FORMATION ESTHÉTIQUE

Téléphone : **06 35 20 94 80**

Email : **cefesthetique@gmail.com**

Site internet : **cefesthetique.com**

CENTRE EXPERT  **FORMATION**
ESTHÉTIQUE