

CENTRE EXPERT  **FORMATION**
ESTHÉTIQUE

PROGRAMME DE FORMATION PRÉSENTIEL
CONSTRUIRE UN ACCOMPAGNEMENT
MINCEUR PERSONNALISÉ ET DURABLE

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 : **PF-001 – Version 1.0 – 2026**

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation permet aux professionnels de l'esthétique 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, réaliser une analyse complète des besoins de la cliente, construire des protocoles adaptés et optimiser les résultats grâce à une prise en charge cohérente et structurée.

L'objectif est de permettre aux participantes de proposer un accompagnement professionnel différenciant, fondé sur l'analyse, le suivi et la personnalisation des protocoles.



OBJECTIF GÉNÉRAL

À l'issue de la formation, le participant sera capable de construire un accompagnement minceur personnalisé, durable et professionnel.

COMPÉTENCES VISÉES

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

- Réaliser une analyse corporelle complète à l'aide d'outils professionnels.
- Interpréter les données issues d'une bio-impédancemétrie lorsque cet outil est utilisé dans sa pratique professionnelle.
- Identifier les facteurs physiologiques influençant les variations corporelles.
- Analyser les besoins, les objectifs et les éventuelles contre-indications de la cliente.
- Construire un protocole minceur personnalisé.
- Sélectionner les technologies esthétiques et les techniques manuelles adaptées aux objectifs définis et les utiliser de manière pertinente afin d'optimiser les résultats obtenus.
- Identifier les situations nécessitant des précautions particulières ou contre-indiquant l'utilisation de certaines technologies.
- Adapter les protocoles et les recommandations en fonction de l'évolution des résultats et des besoins de la cliente.
- Mettre en place un accompagnement minceur durable et structuré.
- Assurer le suivi et l'évolution des résultats de la cliente.
- Présenter et valoriser une offre d'accompagnement minceur professionnelle.

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 souhaitant enrichir leur prise en charge par une approche globale et personnalisée

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 formation ne nécessite pas obligatoirement l'utilisation d'un appareil de bio-impédancemétrie dans l'activité du participant. Cet outil est présenté au cours de la formation afin de permettre aux professionnels d'en comprendre l'intérêt dans l'analyse corporelle, le suivi et la personnalisation des protocoles.



DURÉE

- **21 heures**
- **3 jours de formation**
- **7 heures par jour**

EFFECTIF

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

MODALITÉS DE FORMATION

Formation en présentiel.

Possibilité d'organisation dans les locaux du Centre Expert Formation Esthétique ou dans les locaux du client sur devis.

MODALITÉS D'ACCÈS

Les demandes d'inscription font l'objet d'un échange préalable permettant de vérifier l'adéquation entre les besoins du participant, les objectifs de la formation et les prérequis demandés.

L'inscription est validée après réception des documents administratifs et contractuels complétés.

Les inscriptions sont possibles jusqu'à 15 jours avant le démarrage 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 du Centre Expert Formation Esthétique afin d'étudier les adaptations pédagogiques, techniques ou organisationnelles pouvant être mises en place.

PROGRAMME SUR 3 JOURS – 21 HEURES

JOUR 1 : LES FONDAMENTAUX PHYSIOLOGIQUES DE LA MINCEUR

Durée : 7 heures

Comprendre le fonctionnement du corps humain

- Les grandes composantes du corps humain
- Les différents systèmes
- L'hydratation
- Le tissu adipocytaire
- Les hormones impliquées dans les variations corporelles
- Le microbiote intestinal
- Les liens entre masse musculaire et combustion des graisses

Comprendre les mécanismes des variations corporelles

- Les déséquilibres hormonaux
- Les changements liés à l'âge
- Les facteurs favorisant le stockage des graisses
- Les impacts du mode de vie

Exercices pratiques

- Analyse de situations professionnelles
- Études de cas

JOUR 2 : RÉALISER UN DIAGNOSTIC MINCEUR COMPLET

Durée : 7 heures

Réaliser un bilan minceur

- Questionnaire santé
- Analyse des habitudes de vie
- Identification des motivations et besoins de la cliente
- Recherche des éventuelles contre-indications

Bio-impédancemétrie

- Présentation de l'outil
- Prise en main
- Réalisation des mesures
- Interprétation des résultats

La bio-impédancemétrie est présentée comme un outil d'aide à l'analyse corporelle permettant d'affiner l'évaluation et le suivi des résultats. Son utilisation n'est pas obligatoire dans la pratique professionnelle des participants.

Technologies esthétiques et techniques de prise en charge

- Présentation des principales technologies minceur
- Cryolipolyse
- Radiofréquence
- Cavitation
- Électrostimulation
- Pressothérapie

Comparaison avec les techniques manuelles

- Palper-rouler manuel
- Drainage lymphatique
- Techniques manuelles complémentaires
- Avantages et limites des différentes approches
- Intérêt des technologies dans l'optimisation des résultats

Sécurité et contre-indications

- Identifier les principales contre-indications à l'utilisation des technologies esthétiques
- Adapter la prise en charge en fonction du profil de la cliente
- Sécuriser les protocoles proposés
- Savoir orienter la cliente lorsque cela est nécessaire

Exercices pratiques

- Réalisation de bilans
- Interprétation des résultats
- Études de cas

JOUR 3 – CONSTRUIRE UN ACCOMPAGNEMENT MINCEUR PERSONNALISÉ ET DURABLE

Durée : 7 heures

Construire un protocole sur mesure

- Élaboration d'un programme personnalisé
- Choix des technologies adaptées
- Organisation du suivi client

Valoriser son accompagnement

- Présentation du bilan à la cliente
- Construction de l'offre de prise en charge
- Valorisation de son expertise

Cas pratiques

- Analyse de quatre cas concrets issus de l'expérience professionnelle de la formatrice
- Travail sur des profils clients réels apportés par les participantes
- Simulations de rendez-vous bilan
- Création de protocoles complets

MÉTHODES MOBILISÉES

- Apports théoriques
- Études de cas
- Analyses de situations professionnelles
- Exercices pratiques
- Mises en situation
- Démonstrations
- Échanges d'expériences

MOYENS TECHNIQUES

- Salle de formation équipée
- Ordinateur et supports numériques
- Connexion internet
- Bio-impédancemètre professionnel
- Technologies esthétiques minceur disponibles sur le lieu de formation
- Supports pédagogiques imprimés et numériques
- Outils d'évaluation et de suivi
- Documents de bilan et fiches de suivi clientes
- Mise à disposition de technologies minceur utilisées dans le cadre de démonstrations et d'exercices pratiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de positionnement en début de formation
- Évaluation continue tout au long de la formation
- Études de cas
- Exercices pratiques
- Mises en situation professionnelles
- QCM final
- Questionnaire de satisfaction

DOCUMENTS REMIS EN FIN DE FORMATION

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation
- Supports pédagogiques de la formation
- Outils et modèles remis pendant la formation

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