

# PROGRAMME DE FORMATION

## ANATOMIE, GESTES ET POSTURES

### OBJECTIFS

---

- Connaître les principales structures anatomiques sur lesquelles on travaille pendant les soins (modelage, extension de cil, maquillage).
- Connaître les principes de base de la posture pour se préserver des douleurs et améliorer l'endurance lors des soins.

### PUBLIC CONCERNE ET PREREQUIS

---

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)

### PROGRAMME

---

#### JOUR 1

- Accueil et présentation des stagiaires et de la formatrice
- Théorie 1<sup>ère</sup> partie avec support papier et vidéo :
  - anatomie des structures importantes impliquées pendant les modelages
  - impact et intérêt des différentes pressions et toucher lors des modelages

#### JOUR 2

- Théorie 2<sup>ème</sup> partie avec support papier et vidéo :
  - principe de base de la posture humaine
  - adaptation aux exigences des métiers esthétiques et cosmétiques
- Pratique 2<sup>ème</sup> partie :
  - Mise en situation des gestes et postures en fonction des soins à effectuer (maquillage, extension de cils, modelages)
- Débriefing de la journée, échanges et discussions

### METHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

---

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre

## MODALITE DE SUIVI ET APPRECIATION DES RESULTATS

---

- Fiche de présence émarginée
- Contrôle des connaissances effectué à l'issue de la formation
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

## DUREE DE LA FORMATION

16h00 : 8 heures par jour

Horaires : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 18h

## TARIF DE LA FORMATION

480 euros nets par stagiaire