



PROGRAMME

« Une contraception naturelle et sereine »

Version du 13.10.2025

Description du programme :

Le programme une contraception naturelle et sereine a pour but de prévoir les modalités et conditions de réalisation de la formation dans sa globalité.

Durée :

La formation a une durée globale de 3 mois, à raison de 1 à 2 demi-journées par mois soit un total de 9 heures et demi de formation.

Profils des apprenants :

Les apprenants peuvent avoir 3 types de profils :

- Particuliers, Salariés ou demandeurs d'emploi,
- Professionnels en cours d'installation dans le secteur d'activité que touche la formation, ou désirant une reconversion,
- Professionnels à leur compte souhaitant une montée en compétences.

Prérequis :

La formation "Une contraception naturelle et sereine" est accessible aux personnes parlant et comprenant le français, majeures sans tutelle ou curatelle.

Accessibilité et délai d'accès :

Les formations FZHQ sont accessibles aux femmes et aux hommes souhaitant acquérir les compétences affiliées à la technique enseignée.

Pour toutes les personnes ayant des besoins spécifiques ou en situation de handicap, merci de vous adresser à notre référent handicap. Madame Fanny Guillermont, directrice de FZHQ formations par téléphone ou par mail afin de trouver la meilleure façon de répondre à vos besoins.

Contacts :

Référente pédagogique : Fanny Guillermont, directrice FZHQ

Référente handicap formation : Fanny Guillermont, directrice FZHQ

Référente administratif : Elodie Escoute, fondatrice Assisteo Solution



Délai d'accès et d'inscription :

À la suite de l'inscription, la formation se déroule sur la session suivante fixée par FZHQ Formations.

L'inscription sera officiellement validée une fois le dossier complet réceptionné :

- Fiche d'inscription remplie (téléchargeable depuis le site) renvoyée par mail,
- A la suite de l'appel découverte réalisé avec la directrice de FZHQ Formations,
- Réponse au questionnaire "l'analyse du besoin" via un lien envoyé par mail,
- Envoi du « Dossier contrat » : CGV, contrat, devis, règlement intérieur (à remplir, signer et parapher avant retour),
- Dès réception du « Dossier contrat » et l'encaissement de l'acompte, le test de positionnement à l'entrée sera envoyé et à retourner maximum 7 jours avant le début de la formation,
- Une convocation sera envoyée au bénéficiaire maximum 15 jours avant le début de la formation avec les conditions de la formation (dates, horaires, lieu et conditions d'accès).

Objectifs pédagogiques :

Les bénéficiaires de cette formation auront la capacité de :

- Connaître les bases de l'anatomie féminine liée au cycle menstruel
- Savoir comment observer son glaire cervical et prendre sa température basale efficacement
- Connaître les règles nécessaires pour identifier le début et la fin de sa période de fertilité individuelle.
- Savoir pratiquer la technique de contraception naturelle avec confiance pour éviter la grossesse naturellement en suivant les règles présentés

Contenu de la formation :

La formation se fera en 8 modules :

1. L'anatomie et la physiologie: redécouverte de nos corps et nos cycles
2. La glaire cervicale: le rôle de la glaire cervicale dans l'observation du cycle.
3. La température: le rôle de la température dans l'observation du cycle et l'ovulation
4. Les règles de la méthode: quelles sont les règles à suivre pour qu'on puisse compter sur une méthode efficace.
5. Pratique d'interprétation des graphiques.
6. Discussion de cas particuliers (maladie, après l'arrêt de la pilule, post-partum etc.)



7. Reconnection à soi:
intégrer tout ce qu'on a
la partie collective.
8. Évaluations

séance du yoga féminin pour
appris somatiquement et clôturer

Organisation de la formation :

Le programme de la formation est à définir ensemble en fonction de votre cycle ou de vos besoins.

Journée type :

8h45 : Accueil des stagiaires, moment convivial.

9h00 : Présentations de la journée

9h15 - 11h00 : Formation.

11h00 - 11h15 : Pause.

11h15 - 12h15 : Formation et FAQ.

12h15-12h30: Mini- pratique du yoga féminin pour intégrer ce que nous avons appris.

Équipe pédagogique :

La formation sera dispensée par :

Amanda Baumann, BA (HONS), IMH-C, formatrice de la symptothermie certifiée par le NFPTA-UK, professeure de yoga certifiée, 10 ans d'expérience personnel et professionnel dans le domaine du cycle menstruel.

Ressources pédagogiques et techniques :

Cours magistral pour la partie théorique : support digital projeté par vidéo projecteur et PowerPoint (envoi possible par mail à la demande de l'apprenant),

Cours pratique pour la partie protocole : interprétation des graphiques modèles.

Accès au groupe privé de discussion entre les élèves et la formatrice après chaque formation en durée illimitée pour une "Foire Aux Questions" régulière.

Évaluation en fin de programme :

Modalités d'évaluation :

Les évaluations seront sur 15 minutes en fin de module pour validation du contenu du module.



L'évaluation du bénéficiaire se fera par un questionnaire à choix multiples sur l'ensemble des connaissances vu sur la formation.

Le module X étant totalement consacré aux évaluations avec des mises en situation et cas pratiques en situation réelle. Ce module sera évalué par la formatrice/directrice de FZHQ Formation ainsi que par certains des intervenants présents lors de la formation.

Condition du succès :

La remise du certificat de formation et du diplôme de certification sera faite uniquement si 6 modules sont validés et spécialement le module 4. Pour les modules non validés, les stagiaires souhaitant repasser ces modules sur la session suivante pourront le faire sous certaines conditions validées au préalable avec la direction de FZHQ Formations.

Évaluation de la formation :

Afin d'évaluer la qualité de la formation un questionnaire de satisfaction sera remis à la fin de chaque module.

Un questionnaire de satisfaction et de mise en application des techniques sera envoyé quelques mois après la formation pour permettre à FZHQ Formations d'améliorer ses process et valoriser ses points forts.

Prix :

La formation complète est au prix de 649 €HT, FZHQ Formations est exonérée de TVA.

Des frais supplémentaires (50€) pourront être établis si les formalités de prises en charge du financement de la formation par un organisme extérieur sont faites par FZHQ Formations.

Le financement d'un acompte de 30% à l'inscription puis soldé le jour de la formation.

Les possibilités de financements (autofinancement, organismes de financements...) ainsi que les aides au financement (échancier...) sont à prévoir lors de la contractualisation et ne pourront être modifiées sauf cas de force majeure.