ifocop x Fonds ISH

SALON SANTÉ ET EMPLOI DURABLE | 3ÈME ÉDITION

Ménopause et vie professionnelle

Comprendre, agir, prendre soin de soi.

28 janvier 2027 | **9h30-15h30** | **En ligne**

Une journée pour comprendre, échanger et faire évoluer les pratiques

Encore trop souvent taboue, la ménopause peut avoir des répercussions sur le bien-être et la vie professionnelle des femmes.

Comment mieux vivre cette transition ? Quelles solutions pour favoriser le maintien dans l'emploi et accompagner les femmes concernées ?

Ifocop et le Fonds ISH (International Solidarity Heroines) vous invitent à une journée de tables rondes et d'ateliers pratiques pour croiser les regards, partager des expériences et découvrir des solutions concrètes.

Pour qui ?

- Salariées, personnes en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle
- DRH, managers et référents QVT
- Candidats et apprenants en formation professionnelle
- Formateurs et conseillers en insertion professionnelle
- Institutions, associations et acteurs de la santé au travail

Modalités de participation

- Événement à suivre en visioconférence
- Deux demi-journées de tables rondes et d'ateliers pratiques
- Interventions d'experts, témoignages et conseils concrets
- Des séquences enregistrées, disponibles en replay après l'événement

Programme détaillé

ifocop

Matinée - Comprendre et agir	Contenu
9h30 - 11h00 | Table ronde	**Ménopause : comprendre les mécanismes, les symptômes et les solutions** • Un éclairage médical pour comprendre les différentes étapes de la ménopause, ses symptômes et leurs impacts sur la qualité de vie. • Focus sur les solutions médicales et non médicales pour mieux vivre cette transition.
11h15 - 12h15 | Table ronde	**Ménopause et vie professionnelle : quels leviers pour rester et s'épanouir dans l'emploi ?** • Échanges sur les impacts de la ménopause au travail : fatigue, concentration, conditions de travail et évolution professionnelle. • Focus sur les solutions concrètes : aménagements, accompagnement, maintien dans l'emploi et reconversion.
Pause déjeuner	**(12h15 - 14h)**
Après-midi - Prendre soin de soi	**Contenu**
14h00 - 14h45 | Atelier pratique	**Sport et ménopause : découvrez la boxe thérapie** Une initiation à la boxe thérapie pour découvrir les bienfaits d'une activité physique adaptée sur le stress, le sommeil et la confiance en soi.
14h45 - 15h15 | Atelier pratique	**Alimentation et ménopause : les bons réflexes au quotidien** Des conseils nutritionnels simples pour préserver son énergie, son équilibre et son bien-être.

Pour vous inscrire à l'événement, flashez le QR code. →



