

Développez une image corporelle positive et **devenez vous-même un-e promoteur·trice d'une image corporelle positive** pour votre entourage et dans la communauté.



**Pourquoi est-ce important ?** Développer une image corporelle positive est une condition indispensable à la construction d'une bonne santé psychique et physique. Dans un monde dominé par l'image, le processus peut s'avérer délicat, particulièrement pour les jeunes.

**Pour qui est ce MOOC ?** Tous les adultes au contact d'enfants et d'adolescent-es !

- **Parents et tuteur·trices :** apprenez à guider les jeunes vers une perception positive de leur corps.
- **Professionnel·elles de santé :** car une image corporelle positive soutient les comportements de santé.
- **Enseignant·es et éducateur·trices :** intégrez des pratiques d'image corporelle positive dans votre enseignement.
- **Jeunes adultes :** développez votre confiance en vous et encouragez les autres à faire de même.
- **Tout le monde :** parce que l'acceptation de soi n'a pas d'âge ni de limites !

**Ce que vous allez apprendre**

- **Comprendre l'image corporelle :** découvrez ce qu'est vraiment l'image corporelle et comment elle influe sur notre bien-être.
- **Adopter un regard critique :** apprenez à décoder les images corporelles diffusées dans les médias et sur les réseaux sociaux.
- **Actions concrètes pour le changement :** acquérez des stratégies pratiques pour promouvoir une image corporelle positive dans votre entourage et votre communauté.
- **Devenez un-e ambassadeur·trice inspirant·e :** transformez-vous en un-e promoteur·trice actif·ve d'une image corporelle saine, pour vous-même et pour les autres.

## Informations pratiques

**Dates d'ouverture**

Lundi 18 mars 2024 - jusqu'à mi-avril 2024

**Temps de travail total**

Environ 15 heures réparties sur 4 semaines

**Inscriptions dès maintenant**

Scannez le QR-code ou sur le site :

<https://numerique.hes-so.ch/>

**Prix**

Gratuit

**Reconnaissance**

Certificat de suivi ou certificat de réussite (sous conditions)



Rejoignez-nous dans ce voyage vers une meilleure relation avec nos corps et une santé globale améliorée. Inscrivez-vous dès maintenant et devenez un catalyseur de changement positif dans votre communauté !