

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-trice-s** : apprenez à guider les jeunes vers une perception positive de leur corps.
- **Professionnel-elle-s de santé** : car une image corporelle positive soutient les comportements de santé.
- **Enseignant-e-s et éducateur-trice-s** : 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 16 mars 2026 - jusqu'à mi-avril 2026
Temps de travail total	Environ 15 heures réparties sur 4 semaines
Inscriptions dès maintenant	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 !