Programme de l'intervention

CONFERENCE : Comprendre le rôle de l'image corporelle pour sa santé

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Explorez les liens profonds entre l'image corporelle et la santé globale. Cette conférence vous guidera vers une perception plus saine et épanouissante de votre corps.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les mécanismes de l'image corporelle et son influence sur la santé physique et mentale
- Identifier les facteurs qui façonnent notre perception corporelle et apprendre à les déconstruire
- Acquérir des stratégies pratiques pour développer une image corporelle positive et bienveillante

Déroulé de la conférence :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de la conférence et de ses objectifs
  - Brise-glace interactif : "Un mot pour décrire votre corps aujourd'hui"
- **L'image corporelle : Qu'est-ce que c'est et pourquoi est-ce important**
  - Définition de l'image corporelle (perceptive, affective, cognitive, comportementale)
  - Lien entre image corporelle et santé mentale (estime de soi, anxiété, dépression)
  - Lien entre image corporelle et santé physique (comportements alimentaires, activité physique)
- **Les facteurs influençant notre image corporelle**
  - Influence des médias et des réseaux sociaux
  - Pression sociale et culturelle
  - Expériences personnelles et histoire de vie
- **Exercice pratique : Le miroir bienveillant**
  - Quizz interactif : "Vrai ou Faux sur l'image corporelle"
  - Exercice de visualisation guidée pour changer son regard sur soi
- **Cultiver une image corporelle positive : Stratégies et outils**
  - Développer l'auto-compassion et la bienveillance envers soi
  - Pratiquer la pleine conscience corporelle
  - Identifier et remettre en question les pensées négatives
  - Se déconnecter des sources d'influence négatives

- Se concentrer sur les fonctions du corps plutôt que sur son apparence

- **Temps d'échange et de questions-réponses**
  - Partage d'expériences et de stratégies
  - Réponses aux interrogations des participants
- **Conclusion et ressources**
  - Synthèse des points clés
  - Présentation des outils et ressources complémentaires
  - Appel à l'action pour un engagement durable

A la fin de cette conférence, vos agents sauront reconnaître les signes d'une image corporelle négative, mettre en place des actions concrètes pour l'améliorer et devenir des acteurs de leur bien-être.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.
Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.