

SESSION 2026 HIVER

Ateliers de la Promotion de la santé pour les participants au PRAS

Les mardis de 13 h 30 à 15 h 00

- | | | | |
|-------------------|---|-----------------|---|
| 13 janvier | Le pouvoir du sommeil : bases et bonnes pratiques | 10 mars | Mieux comprendre les comportements de dépendances |
| 20 janvier | De la résistance à la résilience: comment rebondir et se renforcer | 17 mars | La souffrance psychologique |
| 27 janvier | Calmer le feu intérieur : comprendre et maîtriser la colère | 24 mars | De la résistance à la résilience: comment rebondir et se renforcer |
| 3 février | La souffrance psychologique | 7 avril | Calmer le feu intérieur : comprendre et maîtriser la colère |
| 10 février | L'assiette du bonheur | 14 avril | Vivre avec le stress au travail : mieux le comprendre pour mieux le maîtriser |
| 17 février | Vivre avec le stress au travail : mieux le comprendre pour mieux le maîtriser | 21 avril | L'assiette du bonheur |

INFORMATION



418 844-5000, #666-4677



promosante.valc@forces.gc.ca

INSCRIPTION



SBMFC.ca/Valcartier
ou balayez le code QR



SESSION 2026 WINTER

Health Promotion workshops for RTDP participants

Every Tuesday from 1:30 p.m. to 3 p.m.

January 13 The power of sleep:
basics and good practices

January 20 From resistance to
resilience : how to bounce
back and get stronger

January 27 Calming the inner fire:
understanding and
controlling anger

February 3 Psychological suffering

February 10 The Happiness Plate

February 17 Living with stress at work:
better understanding
to better manage it

March 10 Better understanding
addictive behaviors

March 17 Psychological suffering

March 24 From resistance to
resilience : how to bounce
back and get stronger

April 7 Calming the inner fire:
understanding and
controlling anger

April 14 Living with stress at work:
better understanding
to better manage it

April 21 The Happiness Plate

INFORMATION



418-844-5000, #666-4677



promosante.valc@forces.gc.ca

REGISTRATION



CFMWS.ca/Valcartier
or scan the QR code

