

Promotion de la santé

BASE VALCARTIER



Les rencontres annuelles d'informations pour l'équipe de la Défense qui sont mandatées par les chaînes de commandement locales ont pour mandat principal la prévention par la sensibilisation.

Le contenu des rencontres pourra être déterminé selon la réalité et les besoins propres à votre unité.

VIOLENCE

Quand la pression monte : bâtir des relations solides - 2025

Cette présentation aborde les fondations des relations saines tel que : la communication claire, le respect mutuel et la gestion des conflits. L'objectif : renforcer les comportements sains, outiller les membres pour prévenir les dérapages, et agir rapidement quand une dynamique devient toxique ou violente.

SUICIDE

L'effet domino du négatif : comprendre et freiner la contamination émotionnelle au travail - 2025

Explorez comment une humeur ou une ambiance négative peut rapidement se propager dans un milieu de travail, affectant la satisfaction professionnelle, le bien-être collectif et augmentant le risque d'épuisement. Apprenez à reconnaître les signes et découvrez des stratégies concrètes pour y faire face, individuellement et en équipe.

DÉPENDANCES

Toujours occupé, jamais reposé: le piège de l'hyperconnexion - 2025

Cette présentation explore comment l'hyperconnectivité influence le système de récompense, réduit notre tolérance à l'ennui et peut nuire à la concentration, la motivation et le bien-être. Des stratégies simples seront proposées pour mieux comprendre ces mécanismes et retrouver un équilibre sain avec le numérique.

L'intervention suicidaire : La méthode ACE - 2024

Nous aborderons comment reconnaître les signes de détresse psychologique (signes, éléments déclencheurs, messages directs et indirects...), ainsi que la façon d'intervenir lorsque nous avons des doutes qu'une personne pense au suicide.



Promotion de la santé

BASE VALCARTIER



Tendances générationnelles: Mieux se comprendre pour mieux communiquer - 2025

Ce cours explore les différences entre les générations dans un contexte militaire, en identifiant leurs origines, forces, faiblesses et sources de conflit. Il met en lumière les enjeux de communication intergénérationnelle. Des solutions concrètes sont proposées pour mieux se comprendre et collaborer efficacement.

**** Pour une expérience plus percutante, ce cours devrait être donné à un groupe de 40 au maximum.**

Distorsions cognitives : Quand nos pensées nous trompent - 2025

Ce cours permet de découvrir les distorsions cognitives, avec des exemples concrets pour apprendre à mieux les reconnaître et à les modifier, afin d'améliorer notre bien-être mental.

Calmer le feu intérieur : comprendre et maîtriser la colère

Dans cette présentation, les membres en apprendront plus sur la colère en identifiant, entre autres, les différentes émotions impliquées ainsi que les situations qui peuvent l'aggraver ou la calmer. Enfin, des outils seront présentés afin de ralentir la montée de leur colère et éviter une explosion de celle-ci.

Votre sommeil, votre performance

Cet atelier explore le lien crucial entre le sommeil et la performance, en se concentrant sur l'impact du repos sur votre productivité, vos capacités cognitives et votre bien-être général. Nous aborderons comment un sommeil de qualité et des siestes tactiques peuvent améliorer les performances du système immunitaire, la vigilance, la concentration, l'humeur et la gestion du stress.

Récupération sportive 101 : Un regard objectif sur les méthodes de récupération

À la fin de ce cours, les membres connaîtront les pratiques les plus efficaces pour récupérer physiquement avant et après un effort, ainsi que les bons timings et méthodes d'utilisation (ex. : massage avec balle, immersion en eau froide, sommeil, bas de compression, etc.)

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Rencontres annuelles d'informations



Pour rejoindre la Promotion de la santé Valcartier



418 844-5000, poste 4677



promosante.valc@forces.gc.ca



www.sbmfc.ca/valcartier



Promotion de la santé Valcartier

