



# Guide de programmes de promotion de la santé

## S'INSCRIRE EN LIGNE

[sbmfc.ca/gagetown/workshop-descriptions-and-registration](http://sbmfc.ca/gagetown/workshop-descriptions-and-registration)

## OU PAR COURRIEL

[healthpromotiongagetown@forces.gc.ca](mailto:healthpromotiongagetown@forces.gc.ca)



STRENGTHENING THE **FORCES**  
ENERGISER LES **FORCES**

### Programme de sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif

Les participants seront sensibilisés, apprendront comment réagir face à une consommation problématique d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues, aux jeux d'argent et de hasard, et créeront des cultures d'entreprise saines. Code MITE.

**Atelier de 2 jours**

### Écrasez-la

Conçu pour aider les personnes à réduire leur consommation ou à arrêter la nicotine. Ouvert à toutes les formes de nicotine (produits du tabac fumés, produits du tabac sans fumée, e-cigarettes, etc.)

**Tous les vendredis de 0900 à 0930 heures, d'autres horaires sont disponibles sur demande**

### Stratégies de réduction de blessures dans les sports et l'activité physique

Ce programme permettra aux participants de mieux comprendre où se produisent les blessures dans la CAF et comment réduire le risque de se blesser pendant les sports et les exercices physiques.

**Atelier d'une demi-journée**

### Inter-Comm

Améliorer la communication dans les relations personnelles en apprenant les attitudes et les compétences nécessaires pour gérer efficacement les conflits.

**Atelier de 1 jour**

### Gérer les moments de colère

Aide les participants à comprendre et à gérer leurs déclencheurs, avant que la colère ne dégénère en agression physique ou verbale.

**Atelier de 3 demi-journées**

### Sensibilisation à la santé mentale et au suicide

Conçu pour promouvoir la sensibilisation et l'acquisition de compétences, pour maximiser la condition mentale à la fois individuellement et sur le lieu de travail, et pour réduire l'incidence des atteintes à la santé mentale, y compris le suicide. Code MITE.

**Atelier de 1 jour**

### Le respect dans les FAC

L'atelier interactif utilise des scénarios, des discussions et des activités pratiques en petits groupes pour aider les membres de la FAC à développer et à mettre en pratique des compétences pour reconnaître, répondre et prévenir l'inconduite sexuelle, ainsi que pour soutenir les personnes qui en sont affectées. Code HRMS.

**Atelier de 1 jour**

### Le stress: ça se combat

Aide les participants à comprendre la réaction au stress en fonction de leurs propres facteurs de stress, à apprendre des outils et à sélectionner des mécanismes d'adaptation qu'ils peuvent utiliser dans la vie de tous les jours pour apporter des changements et gérer leur niveau de stress.

**Atelier de 1 jour**

### Bouffe-santé pour un rendement assuré

Le programme de nutrition sportive fournit des informations aux personnes qui sont physiquement actives, qui s'entraînent pour des événements sportifs spécifiques, qui se préparent à être déployées ou qui cherchent à affiner leur régime alimentaire actuel pour un mode de vie actif.

**Atelier de 1 jour**

### Le cours essentiel de nutrition

Ce cours explique la science de la nutrition et couvre des sujets tels que le budget alimentaire, la lecture des étiquettes, des conseils pour une planification facile des repas et des recettes saines.

**Atelier de 1 jour**



[sbmfc.ca/Gagetown](http://sbmfc.ca/Gagetown)

