

# PSP HEALTH PROMOTION COURSE REGISTRATION

## Winter 2026



### PARTICIPANT INFORMATION (Complete All Fields)

Name:

SN/PRI/NPF #:  Rank:

Email:  Phone #:  Unit:

Element: ☐ Navy ☐ Army ☐ Air Force Select: ☐ Reg ☐ Res ☐ Retired Mil ☐ Civ ☐ Spouse

### UNIT TRAINING COORDINATOR INFORMATION (Required)

Name:  Phone #:  Email:

### IMMEDIATE SUPERVISOR INFORMATION

Name:  Phone #:  Email:

### HEALTH PROMOTION COURSE SCHEDULE

| HP COURSE                                           | TIMES                                                                        | SESSION DATES                                                            |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| STRESS: TAKE CHARGE!                                | 4 Session Series*<br>4 x 08:30 – 12:00                                       | <input type="checkbox"/> February 5, 12, 19 & 26                         |
| MANAGING ANGRY MOMENTS                              | 4 Session Series*<br>4 x 08:30 – 12:00                                       | <input type="checkbox"/> March 5, 12, 19 & 26                            |
| ESSENTIAL NUTRITION                                 | 4 Session Series*<br>4 x 08:30 – 12:00                                       | <input type="checkbox"/> February 3, 10, 17 & 24                         |
| TOP FUEL<br>FOR TOP PERFORMANCE                     | 2 Sessions*<br>Day I 08:30 – 16:00 Full Day<br>Day II 08:30 – 12:00 Half Day | <input type="checkbox"/> April 14 & 15                                   |
| ADDICTIONS AWARENESS<br>(MITE 117733)               | 2 Sessions*<br>Day I 08:30 – 16:00 Full Day<br>Day II 08:30 – 12:00 Half Day | <input type="checkbox"/> March 3 & 4                                     |
| MENTAL FITNESS & SUICIDE<br>AWARENESS (MITE 119531) | 1 Full Day<br>08:30 – 16:00                                                  | <input type="checkbox"/> February 18<br><input type="checkbox"/> April 8 |
| RESPECT IN THE CAF<br>(MITE 303129)                 | 1 Full Day<br>08:30 – 16:00                                                  | <input type="checkbox"/> April 22                                        |

**\* Please ensure your availability to attend the entire series- partial attendance does not qualify course credit.**

- ✓ Send your fully completed Registration Forms to [Lisa.Jeffery@forces.gc.ca](mailto:Lisa.Jeffery@forces.gc.ca)
- ✓ Pre-registration through UTCs, as well as appropriate authorization of attendance, is mandatory.
- ✓ All classes held upstairs in the classroom in the Naden Athletic Centre – CFB Esquimalt. Our classroom is NOT easily accessible for those with mobility challenges.
- ✓ All classes are civilian dress.

**All Health Promotion courses, including Respect in the CAF, are voluntary and education workshops and are not occupational training or to be used as remedial measures.**

# INSCRIPTION AU COURS DE PROMOTION DE LA SANTÉ PSP HIVER 2026



## INFORMATIONS SUR LES PARTICIPANTS (compléter tous les champs)

Nom:  Code d'identification de l'unité:   
 SN/PRI/NPF #:  Rang:   
 Courriel:  Numéro de téléphone:   
 Élément: ☐ Marine ☐ Armée de terre ☐ Armée de l'air Sélectionnez: ☐ Reg ☐ Res ☐ Retraité Mil ☐ Civ ☐ Conjoint

## INFORMATIONS SUR LE COORDINATEUR DE LA FORMATION DE L'UNITÉ (Ce Champ Est Obligatoire)

Nom:  Numéro de téléphone:  Courriel:

## INFORMATION SUR LE SUPÉRIEUR IMMÉDIAT

Nom:  Numéro de téléphone:  Courriel:

## SUR LE COURS DE PROMOTION DE LA SANTÉ

| COURS HP                                                          | HEURES                                                                      | DATES DES SESSIONS                                                      |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| LE STRESS : ÇA SE COMBAT!                                         | 4 Sessions*<br>08:30 - 12:00 4 x Demi-journées                              | <input type="checkbox"/> 5, 12, 19 & 26 février                         |
| GÉRER LES MOMENTS DE COLÈRE                                       | 4 Sessions*<br>08:30 - 12:00 4 x Demi-journées                              | <input type="checkbox"/> 5, 12, 19 & 26 mars                            |
| ESSENTIELE DE NUTRITION                                           | 4 Sessions*<br>08:30 - 12:00 4 x Demi-journées                              | <input type="checkbox"/> 3, 10, 17, & 24 février                        |
| BOUFFE-SANTE ET NUTRITION SPORTIVE                                | 2 Sessions*<br>08:30 -16:00 journée complète<br>08:30 - 12:00 demi-journée  | <input type="checkbox"/> 14 &15 avril                                   |
| SENSIBILISATION AUX DEPENDANCES<br>(MITE 117733)                  | 2 Sessions*<br>8:30 - 16:00 journée complète<br>08:30 - 12:00 demi-journées | <input type="checkbox"/> 3 & 4 mars                                     |
| FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION FACE<br>AU SUICIDE (MITE 119531) | 1 journée complète<br>08:30 - 16:00                                         | <input type="checkbox"/> 18 février<br><input type="checkbox"/> 8 avril |
| RESPECT DANS LES FORCES ARMÉES<br>CANADIENNES (MITE 303129)       | 1 journée complète<br>08:30 - 16:00                                         | <input type="checkbox"/> 22 avril                                       |

**\* Indique un cours à plusieurs sessions. Veuillez-vous assurer de votre disponibilité pour assister à l'ensemble de la série, car une participation partielle ne donne pas droit à un crédit de cours.**

- ✓ Envoyez vos formulaires d'inscription dûment remplis à [Lisa.Jeffery@forces.gc.ca](mailto:Lisa.Jeffery@forces.gc.ca).
- ✓ La pré-inscription auprès des CFS, ainsi que l'autorisation de présence appropriée, sont obligatoires.
- ✓ Tous les cours ont lieu à l'étage, dans la salle de classe du Naden Athlétique Centre, BFC Esquimalt. Notre salle de classe n'est PAS facilement accessible aux personnes à mobilité réduite. Tous les cours se déroulent en tenue civil
- ✓ Tous les cours sont en tenue civile.

**Tous les cours de promotion de la santé, y compris Respect in the CAF, sont des ateliers volontaires et éducatifs et ne constituent pas une formation professionnelle ou des mesures correctives.**