

BOOK **HP** FOR YOUR UNIT

RÉSERVEZ LA **PS** À VOTRE UNITÉ



STRESS MANAGEMENT
GESTION DU STRESS



SLEEP FUNDAMENTALS
LES FONDAMENTAUX DU SOMMEIL



NUTRITION 101



EFFECTIVE COMMUNICATION
COMMUNICATION EFFICACE

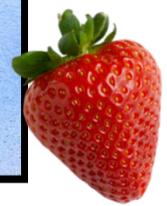
AND MORE! // ET PLUS !

MARCH IS MARS EST
NUTRITION MONTH
LE MOIS DE LA NUTRITION

3 & 13 MARS
11H30-13H00!



MORE INFO ON NUTRITION MONTH



JOIN HEALTH PROMOTION AT THE CDH FOR SNACKS AND QUICK NUTRITION TIPS!

REJOIGNEZ-NOUS LE PROMOTION DE LA SANTÉ AU CDH POUR DES COLLATIONS ET DES CONSEILS NUTRITIONNELS RAPIDES !



HEALTHPROMOTIONKINGSTON@CFMWS.COM





**HEALTH
PROMOTION**

PROUDLY SUPPORTED BY
EXECUTIVE NUTRITION



THE ESSENTIAL NUTRITION COURSE

**10, 12, 24 & 26 MAR
0830 - 1200 HRS**



HEALTHPROMOTIONKINGSTON@CFMWS.COM





**PROMOTION
DE LA SANTÉ**

FIÈREMENT SOUTENU PAR
EXECUTIVE NUTRITION



LE COURSE ESSENTIEL DE NUTRITION

**10, 12, 24 & 26 MAR
08H30 - 12H00**

HEALTHPROMOTIONKINGSTON@CFMWS.COM



@PSPKingston

MANAGING ANGRY MOMENTS TRAINING

HEALTH
PROMOTION



WEDNESDAYS: 1 - 29 APRIL
0830-1200 HRS



HEALTHPROMOTIONKINGSTON@CFMWS.COM



GÉRER LES MOMENTS DE COLÈRE

PROMOTION
DE LA SANTÉ



LES MERCREDIS : 1 AU 29 AVRIL
DE 8 H 30 À 12 H



**HEALTH
PROMOTION**

RESPECT IN THE CAF WORKSHOP

**14 APRIL
0800-1600 HRS**



HEALTHPROMOTIONKINGSTON@CFMWS.COM





PROMOTION
DE LA SANTÉ

ATELIER : LE RESPECT AU SEIN DES FAC

14 AVRIL
08H00-16H00





**HEALTH PROMOTION
MITE CODED**



MENTAL FITNESS & SUICIDE AWARENESS TRAINING

**21 APRIL
0800-1600 HRS**



HEALTHPROMOTIONKINGSTON@CFMWS.COM



@PSPKingston



**PROMOTION DE LA SANTÉ
CODE IIEM**



FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION AU SUICIDE

**21 AVRIL
08H00-16H00**