



## PSP OTTAWA-GATINEAU HEALTH PROMOTION

**Take control of your health through awareness campaigns, skill-building workshops, and initiatives aimed at fostering a culture of health and wellness in the CAF community.**

### **Mental Fitness and Suicide Awareness Training (1 day, MITE Code):**

Topics discussed include building your mental fitness, reducing stigma to foster a supportive environment, recognizing signs of distress in yourself and others, and using the ACE model to help a person having thoughts of suicide get the help they need.

### **Stress: Take Charge! (1 or 2 days):**

Learn to develop effective coping strategies and tools to help you better manage your personal stressors and help improve your relationships, your work, and your wellbeing.



### **Inter-Comm (2 days):**

Strengthen your relationships through improved communication skills. Gain a new perspective on conflict and your own conflict management style. Learn to use a collaborative communication model for important discussions that lead to problem solving while building trust and understanding in personal relationships.

### **Managing Angry Moments (6 half-days):**

A workshop everyone can benefit from! Learn about anger, personal triggers, and assertive communication in situations involving anger. Practice coping strategies to prevent anger generating situations from escalating and feel good about how you respond when you're angry.

### **The Essential Nutrition Course (schedule varies):**

This evidence-based course discusses healthy eating strategies and food skills to help you feel your best. It covers the basics of nutrition, understanding food labels, meal planning, and stretching your food dollar.

### **Top Fuel for Top Performance (schedule varies):**

Looking to keep your energy levels up for workouts, sports, or a busy active lifestyle? Learn evidence-based sports nutrition information to fine-tune your current diet and get the most out of your active lifestyle.



### **Injury Reduction Strategies for Sport & Physical Activity (schedule varies):**

Based on the latest scientific evidence, discover various easy strategies that you can implement right away to protect your body and reduce the frequency and severity of sport and physical training injuries.



### **Respect in the CAF (1 day):**

An interactive curriculum intended to promote respect in the CAF through awareness and understanding and to empower CAF members to take a stand against sexual misconduct. A great conversation that will leave you feeling confident in your ability to support affected persons, while contributing to positive culture change.

### **Alcohol, Other Drugs, Gambling, and Gaming Awareness - Supervisor Training (2 days, MITE Code):**

Recognize the signs and symptoms of addiction and understand the role of the supervisor in promoting an addiction-free workplace.

### **BUTT OUT (1 hour):**

Thinking of quitting tobacco? Join this self-directed program for specific guidance on changing behaviours associated with tobacco use, and essential support to help you quit for good.



Register online:  
[cfmws.ca/ncr/HPWorkshops](https://cfmws.ca/ncr/HPWorkshops)

For more information:  
[HealthPromotionNCR@cfmws.com](mailto:HealthPromotionNCR@cfmws.com)





# PROMOTION DE LA SANTÉ

PSP OTTAWA-GATINEAU

**Prenez votre santé en main grâce à des campagnes de sensibilisation, des ateliers de renforcement des compétences et des initiatives visant à promouvoir une culture de la santé et du bien-être au sein de la communauté des FAC.**

## **Formation sur la force mentale et sensibilisation face au suicide (1 jour, Code ILEM) :**

Avez-vous fait le point sur vous-même dernièrement? Parmi les sujets discutés, figurent le développement de la force mentale, la réduction du stigma pour favoriser un environnement de soutien, la reconnaissance des signes de détresse chez soi et chez les autres, et l'utilisation du modèle ACE pour intervenir et aider une personne ayant des pensées suicidaires.

## **Le stress : ça se combat ! (1 ou 2 jours) :**

Apprenez à développer des stratégies et des outils d'adaptation efficaces pour vous aider à mieux gérer vos facteurs de stress personnels et à améliorer vos relations, votre travail et votre bien-être.



## **Inter-Comm (2 jours) :**

Renforcer vos relations en améliorant vos compétences en matière de communication. Découvrez une nouvelle perspective sur les conflits et votre propre style de gestion des conflits. Apprenez à utiliser un modèle de communication collaborative pour les discussions importantes qui mènent à la résolution de problèmes tout en renforçant la confiance et la compréhension dans les relations personnelles.

## **Gérer les moments de colère (6 demi-journées) :**

Un atelier dont tout le monde peut bénéficier! Apprenez ce qu'est la colère, les déclencheurs personnels et la communication assertive dans les situations de colère. Mettez en pratique des stratégies d'adaptation pour éviter que les situations génératrices de colère escaladent et sentez-vous bien dans la façon dont vous réagissez lorsque vous êtes en colère.

### **Le cours essentiel de nutrition (horaire varié) :**

Ce cours, fondé sur des données probantes, aborde des stratégies d'alimentation saine et des compétences alimentaires qui vous aideront à vous sentir au mieux de votre forme. Il porte sur les principes de base de la nutrition, la compréhension des étiquettes alimentaires, la planification des repas, et la gestion des dépenses alimentaires.

### **Bouffe santé- nutrition sportive (horaire varié) :**

Vous cherchez à maintenir votre niveau d'énergie pour les séances d'entraînement, le sport ou un mode de vie actif ? Découvrez des informations sur la nutrition sportive fondées sur des données probantes afin d'affiner votre régime alimentaire actuel et de tirer le meilleur de votre mode de vie actif.



### **Stratégies de réduction de blessures pour le sport et l'activité physique (horaire varié) :**

Voulez-vous réduire la fréquence et la gravité des blessures liées au sport et à l'entraînement physique? Sur la base des dernières données scientifiques, découvrez diverses stratégies faciles à mettre en œuvre dès maintenant pour protéger votre corps.



### **Le Respect au sein des FAC (1 jour) :**

Un programme interactif destiné à promouvoir le respect au sein des FAC par la sensibilisation et la compréhension et à donner aux membres des FAC des moyens de prendre position contre l'inconduite sexuelle. Une excellente conversation qui vous permettra de renforcer votre capacité à soutenir le personnel affecté, tout en contribuant à un changement culturel positif.

### **Formation pour superviseurs : Sensibilisation aux dépendances - Alcool, autres drogues, jeux de hasard, et jeux d'argent : (2 jours, Code IIEM) :**

Reconnaître les signes et les symptômes de la dépendance et comprendre le rôle du superviseur dans la promotion d'un lieu de travail sans dépendance.

### **ÉCRASEZ-LA (1 heure) :**

Vous considérez l'abandon du tabac ? Participez à ce programme autodirigé pour obtenir des conseils spécifiques sur la modification des comportements associés au tabagisme, ainsi qu'un soutien essentiel pour vous aider à arrêter pour de bon.



Inscrivez-vous en ligne:  
[sbmfc.ca/rcn/AteliersPS](https://sbmfc.ca/rcn/AteliersPS)

Pour plus d'information:  
[PromotionSanteRCN@sbmfc.com](mailto:PromotionSanteRCN@sbmfc.com)

