

HIVER 2026
WINTER

Ateliers
GRATUITS
FREE
Workshops

Promotion de la santé
Health Promotion

Ateliers Express

Express Workshops

Les mardis de 13 h 30 à 15 h 00 | Tuesdays from 1:30 pm to 3 pm

13 janvier | January 13

**Le pouvoir du sommeil :
bases et bonnes pratiques**

The power of sleep: basics
and good practices

20 janvier | January 20

**De la résistance à la résilience :
comment rebondir et se renforcer**

From resistance to resilience:
how to bounce back and get stronger

27 janvier | January 27

**Calmer le feu intérieur :
comprendre et maîtriser la colère**

Calming the inner fire:
understanding and controlling anger

3 février | February 3

La souffrance psychologique

Psychological suffering

10 février | February 10

L'assiette du bonheur

The Happiness Plate

17 février | February 17

**Vivre avec le stress au travail :
mieux le comprendre pour
mieux le maîtriser**

Living with stress at work: better
understanding to better manage it

10 mars | March 10

**Mieux comprendre les
comportements de dépendances**

Better understanding
addictive behaviors

17 mars | March 17

La souffrance psychologique

Psychological suffering

24 mars | March 24

**De la résistance à la résilience :
comment rebondir et se renforcer**

From resistance to resilience:
how to bounce back and get stronger

7 avril | April 7

**Calmer le feu intérieur :
comprendre et maîtriser la colère**

Calming the inner fire:
understanding and controlling anger

14 avril | April 14

**Vivre avec le stress au travail :
mieux le comprendre pour
mieux le maîtriser**

Living with stress at work: better
understanding to better manage it

21 avril | April 21

L'assiette du bonheur

The Happiness Plate

Information

 418 844-5000, #666-4677

 promosante.valc@forces.gc.ca

Inscription | Registration



[SBMFC.ca/Valcartier](https://sbmfc.ca/Valcartier)
ou balayez le code QR
or scan the QR code

