



- Militaires
- Familles
- Employés civils
- Membres PSP



Stress : Apprivoiser le stress pour mieux le gérer

**11, 18, 25 septembre
et 2 octobre**

Vendredi : 8 h 30 à 11 h 30
Le participant doit assister aux quatre ateliers.



Techniques de communication

1^{er} octobre

Jeudi : 8 h 30 à 12 h



Optimiser son sommeil au quotidien

14 septembre

Lundi : 9 h à 11 h



Souffrance psychologique

5 octobre

Lundi : 9 h à 12 h



Les essentiels de la nutrition

**24 septembre,
12 novembre**

Jeudi : 8 h 30 à 12 h



Nutrition Sportive: optimiser ses performances par la nutrition

15 octobre

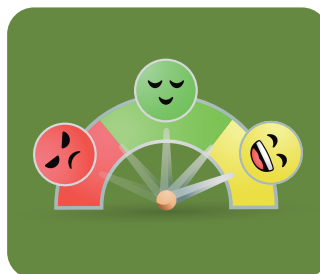
Jeudi : 8 h 30 à 12 h



Stress au travail

23 septembre

Mercredi : 8 h 30 à 12 h



Colère : Comprendre, prévenir et maîtriser la colère

**16, 23, 30 octobre
et 6 novembre**

Vendredi : 9 h à 12 h
Le participant doit assister aux quatre ateliers



Tendances générationnelles

**28 septembre,
23 novembre**

Lundi : 8 h 30 à 12 h



Suppléments : mythe ou miracle?

22 octobre

Jeudi : 8 h 30 à 11 h



418 844-5000, #666-4677



promosante.valc@forces.gc.ca



SBMFC.ca/Valcartier



INSCRIVEZ-VOUS dès maintenant!



SESSION **Automne 2026**

Ateliers **EXPRESS**

Les mardis de 13 h 30 à 15 h 00



1 septembre

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

15 septembre

Calmer le feu intérieur: comprendre et maîtriser la colère

6 octobre

L'assiette du bonheur

20 octobre

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

10 novembre

Optimiser son sommeil au quotidien

24 novembre

Mieux comprendre les comportements de dépendances



418 844-5000, #666-4677



promosante.valc@forces.gc.ca



SBMFC.ca/Valcartier



INSCRIVEZ-VOUS
dès maintenant!

