

promotion de la sante

Calendrier de la promotion

Automne/Hiver 2026

PROGRAMME	DATE	TEMPS	LIEU
Inter-Comm (Communication interpersonnelle)	9 septembre	de 8 h à 16 h	Shearwater
Aptitude mentale et sensibilisation au suicide (MFSA) (code MITE)	16 & 17 septembre	de 9 h à 15 h	Halifax
Sensibilisation à la violence familiale	18 septembre	de 9 h à 11 h	Halifax
Gérer les moments de colère	22 & 29 septembre	de 8 h à 15 h	Halifax
Nutrition: Principes fondamentaux	24 septembre	de 10 h à 12 h	Halifax
Stress.Calme	6 octobre	de 9 h à 16 h	Shearwater
Nutrition : Étiquetage nutritionnel	8 octobre	de 10 h à 12 h	Halifax
Inconduite sexuelle : Prévenir et y répondre (anciennement Le Respect dans les FAC)	14 octobre	de 8 h à 16 h	Halifax
Sensibilisation à l'alcool, aux autres drogues, aux jeux de hasard et d'argent : Formation des superviseurs (AODGGA)(code MITE)	21 & 22 octobre	de 9 h à 15 h	Halifax
Nutrition : Planification des repas	29 octobre	de 10 h à 12 h	Halifax
Inter-Comm (Communication interpersonnelle)	29 octobre	de 8 h à 16 h	Halifax
Inconduite sexuelle : Prévenir et y répondre (anciennement Le Respect dans les FAC)	10 novembre	de 8 h à 16 h	Shearwater
Sensibilisation à la violence familiale	13 novembre	de 9 h à 11 h	Halifax
Gérer les moments de colère	18 & 25 novembre	de 9 h à 15 h	Shearwater
Nutrition : Tirer le maximum do votre budget	19 novembre	de 10 h à 12 h	Halifax
Aptitude mentale et sensibilisation au suicide (MFSA) (code MITE)	1 & 2 decembre	de 9 h à 15 h	Shearwater
Inconduite sexuelle : Prévenir et y répondre (anciennement Le Respect dans les FAC)	9 decembre	de 8 h à 16 h	Halifax
Nutrition : Manger en pleine conscience	10 decembre	de 10 h à 12 h	Halifax

Gratuit ! Ouvert aux membres des FAC, aux employés civils du MDN et aux personnes à charge des FAC, âgés de 18 ans et plus.

Pour plus d'informations et/ou pour s'inscrire, veuillez consulter le site
sbmfc.ca/halifax/core-programs-online-registration | (902) 722-4956 | hfxhealthpromotion@forces.gc.ca



promotion de la sante

Calendrier de la promotion

Automne/Hiver 2026

ALCOOL, AUTRES DROGUES, JEUX D'ARGENT ET DE HASARD : SENSIBILISATION DES SUPERVISEURS FORMATION

En tant que manager ou superviseur, il est important d'avoir les compétences et les capacités nécessaires pour aider votre personnel et les autres. Ce programme est conçu pour vous aider à aider quelqu'un qui pourrait être aux prises avec une dépendance à l'alcool, à la drogue ou au jeu.

INCONDUITE SEXUELLE : PRÉVENIR ET Y RÉPONDRE (ANCIENNEMENT LE RESPECT DANS LES FAC)

Nous avons tous un rôle à jouer en prenant position contre les comportements sexuels nuisibles et inappropriés afin de contribuer à la création d'un climat de respect. Cet atelier interactif d'une journée est conçu pour promouvoir le respect au sein de la FAC par la sensibilisation et l'autonomisation des membres de la FAC, alors inscrivez-vous pour faire votre part dès aujourd'hui !

COURS SUR LA NUTRITION ESSENTIELLE

La santé à long terme, la résilience, les performances cognitives et physiques sont influencées par la nutrition. La façon dont vous mangez et ce que vous mangez ont un impact sur les performances cognitives et physiques dans les opérations quotidiennes et austères. Le cours est composé de cinq modules qui vous permettront de comprendre les principes fondamentaux de la nutrition, la compréhension des étiquettes des produits alimentaires, la planification des repas, l'utilisation optimale des denrées alimentaires et l'alimentation réfléchie.

SANTÉ MENTALE ET SENSIBILISATION AU SUICIDE

Tout comme votre corps a besoin d'une bonne forme physique, votre esprit a également besoin d'une bonne forme physique. L'objectif de ce cours est non seulement de vous aider à rester mentalement en forme, mais aussi d'acquérir les compétences et les techniques nécessaires pour aider les autres. Le cours comprend la sensibilisation au suicide, la réduction de la stigmatisation, le modèle du continuum de la santé mentale ainsi que l'autogestion de la santé.

BOUFFE-SANTÉ POUR UN RENDEMENT ASSURÉ

Si vous êtes en bonne forme physique et que vous souhaitez apprendre comment la nutrition peut vous aider à atteindre vos meilleures performances, ce programme est fait pour vous ! Vous apprendrez à estimer vos besoins énergétiques, à évaluer vos besoins en macronutriments et à planifier vos repas avant, pendant et après l'exercice, ce qui vous permettra d'optimiser votre énergie et de tirer le meilleur parti de votre entraînement.

SENSIBILISATION À LA VIOLENCE FAMILIALE

Ce programme vise à communiquer l'importance de cette question et à promouvoir la sensibilisation, la responsabilité et la prévention au sein des FAC pour l'ensemble du personnel. Il est ouvert aux membres des FAC, aux employés du MDN et aux familles des FAC. Ces sessions encouragent et soutiennent l'intervention précoce et garantissent que les mesures nécessaires sont prises pour faire face à de tels incidents.

GÉRER LES MOMENTS DE COLÈRE

Qu'est-ce qui vous frustre ou vous met en colère ? Les mauvais conducteurs ? Les longues files d'attente ? Une connexion Wi-Fi lente ? Ou des problèmes plus persistants ? Nous pouvons vous aider ! Nous avons le plaisir de vous proposer ce programme pour vous aider à apprendre à gérer les inévitables désagréments de la vie de la manière la plus saine qui soit.

STRESS.CALME

Nous gérons tous le stress différemment et avons nos propres approches : trop de temps passé devant l'écran, trop de gâteries, l'évitement, etc. Ce cours est conçu pour vous aider à développer des compétences d'adaptation positives afin que vous puissiez faire face à tout ce que la vie vous réserve. Nous espérons que vous quitterez ce cours en vous sentant beaucoup moins stressé quant à la façon de gérer votre stress.

INTER-COMM (COMMUNICATION INTERPERSONNELLE)

Tu m'entends maintenant ? Et maintenant ? MAINTENANT ? La communication est un élément essentiel de notre vie quotidienne et nous pouvons TOUS l'améliorer. Ce cours vous permet de réfléchir à votre propre style de communication et d'acquérir de nouvelles compétences pour vous assurer d'être entendu.

Gratuit ! Ouvert aux membres des FAC, aux employés civils du MDN et aux personnes à charge des FAC, âgés de 18 ans et plus.

Pour plus d'informations et/ou pour s'inscrire, veuillez consulter le site
sbmfc.ca/halifax/core-programs-online-registration | (902) 722-4956 | hfxhealthpromotion@forces.gc.ca