

STRENGTHENING THE FORCES HEALTH PROMOTION PROGRAM

Course Registration

October 2026



PARTICIPANT (complete all fields)

Name:
SN/PRI/NPF #: Rank:
email@forces.gc.ca: email other: Phone #: Unit:
Element: ☐ Navy ☐ Army ☐ Air Force Select: ☐ Reg ☐ Res ☐ Retired Mil ☐ Civ ☐ Spouse

UNIT TRAINING COORDINATOR (required)

Name: Phone #: EMAIL:

IMMEDIATE SUPERVISOR

Name: Phone #: EMAIL:

COURSE SCHEDULE

HP COURSE	TIMES	SESSION DATES
UNDERSTANDING ANGER	08:30 – 10:30	☐ OCTOBER 1
STRESS TAKE CHARGE	08:30 – 12:00 (4 x ½ DAY SESSIONS)*	☐ OCTOBER 6, 13, 20 & 27
PERSONAL POWER GRID	11:30 – 13:00	☐ OCTOBER 7
MEAL PLANNING	08:30 – 11:30	☐ OCTOBER 14
TIME MANAGEMENT	11:30 – 13:00	☐ OCTOBER 16
INCLUSION & RESPECT IN DEFENCE	8:30 – 16:00	☐ OCTOBER 28
SLEEP	11:30 - 13:00	☐ OCTOBER 29

*Please ensure your availability to attend the entire series as partial attendance does not qualify for course credit

- ✓ Send your fully completed Registration Forms to Lisa.Jeffery@forces.gc.ca
- ✓ Pre-registration through UTCs, as well as appropriate authorization of attendance, is mandatory.
- ✓ All classes held upstairs in the classroom in the Naden Athletic Centre – CFB Esquimalt. Our classroom is NOT easily accessible for those with mobility challenges.
- ✓ All classes are civilian dress.

STRENGTHENING THE
ÉNERGISER LES FORCES

ENERGISER LES FORCES

INSCRIPTION AU COURS DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Octobre 2026



PARTICIPANTS (compléter tous les champs)

Nom: Code d'identification de l'unité:
 SN/PRI/NPF #: Rang:
 Courriel: Numéro de téléphone:
 Élément: ☐ Marine ☐ Armée de terre ☐ Armée de l'air **Sélectionnez:** ☐ Reg ☐ Res ☐ Retraité Mil ☐ Civ ☐ Conjoint

COORDINATEUR DE LA FORMATION DE L'UNITÉ (ce champ est obligatoire)

Nom: Numéro de téléphone: Courriel:

SUPÉRIEUR IMMÉDIAT

Nom: Numéro de téléphone: Courriel:

SUR LE COURS

COURS HP	HEURES	DATES DES SESSIONS
COMPRENDRE LA COLÈRE	08:30 - 10:30	☐ 1 OCTOBRE
LE STRESS: ÇA SE COMBAT	08:30 - 12:00 (4 x JOURS ET DEMI)*	☐ 6, 13, 20, 27 OCTOBRE
GRILLE DE PUISSANCE PERSONNELLE	11:30 - 13:00	☐ 7 OCTOBRE
PLANIFICATION DE REPAS	08:30 - 11:30	☐ 14 OCTOBRE
GESTION DU TEMPS	11:30 - 13:00	☐ 16 OCTOBRE
INCLUSION ET RESPECT DANS LA DEFENSE	8:30 - 16:00	☐ 28 OCTOBRE
SOMMEIL	11:30 - 13:00	☐ 29 OCTOBRE

**Veuillez-vous assurer de votre disponibilité pour assister à l'ensemble de la série, car une participation partielle ne donne pas droit à un crédit de cours.*

- ✓ Envoyez vos formulaires d'inscription dûment remplis à Lisa.Jeffery@forces.gc.ca.
- ✓ La pré-inscription auprès des CFS, ainsi que l'autorisation de présence appropriée, sont obligatoires.
- ✓ Tous les cours ont lieu à l'étage, dans la salle de classe du Naden Athlétique Centre, BFC Esquimalt. Notre salle de classe n'est PAS facilement accessible aux personnes à mobilité réduite.
- ✓ Tous les cours sont en tenue civile.

STRENGTHENING THE ÉNERGISER LES FORCES