



promotion
de la santé

DOSSIERS

Une partie de notre mission, qui consiste à vous aider à être le plus sain possible, consiste à vous offrir des possibilités d'éducation et de développement des compétences. Nous sommes heureux de proposer des formations de ½ heure à 3 heures qui sont idéales pour les journées de formation continue ou les déjeuners-conférences. Vous trouverez ci-dessous la liste des formations que nous proposons actuellement.

PROMOTION DE LA SANTÉ THÈMES GÉNÉRAUX

- Promotion de la santé 101

PRÉVENTION DES BLESSURES ET VIE ACTIVE

- Réduction des blessures

THÈMES DE SENSIBILISATION ET DE PRÉVENTION DES ADDICTIONS

- Conseils en matière d'alcool
- Parlons de l'usage de substances
- Sensibilisation au cannabis

THÈMES LIÉS AU BIEN-ÊTRE

- Prendre soin de soi et gérer la réponse au stress de l'organisme
- Conditionnement physique
- Stresser moins et mieux s'en sortir
- Communication
- Sommeil

THÈMES RELATIFS AU BIEN-ÊTRE NUTRITIONNEL

- Les bases de la nutrition
- PIT pour économiser de l'argent et planifier les repas
- L'alimentation, l'humeur et l'alimentation consciente





DOSSIE MENU



GÉNÉRALITÉS

Promotion de la santé 101

Vous voulez en savoir un peu plus sur la Promotion de la santé ? Ce dossier est consacré aux services de Promotion de la santé, à ce que fait l'équipe et à ce qu'elle peut faire pour vous ou votre unité.

PRÉVENTION DES BLESSURES ET VIE ACTIV

Réduction des blessures

L'activité physique et le conditionnement physique sont des activités importantes dans le FAC. Ce dossier présente des stratégies de prévention des blessures qui fonctionnent réellement pour réduire les blessures liées à la condition physique et au sport.

SENSIBILISATION AUX ADDICTIONS ET PRÉVENTION

Conseils en matière d'alcool

Ce dossier présente les conclusions d'un rapport récent sur les effets de l'alcool sur la santé. Au cours de cette session, vous découvrirez les risques liés à l'une des drogues les plus consommées dans les FAC. Nous discuterons également du rôle de l'alcool pour faire face à des situations de stress élevé, des conseils à moindre risque et des alternatives saines.

Parlons de l'usage de substances

Ce dossier présente les raisons pour lesquelles les gens consomment des substances, la prévalence de la consommation de substances, la manière d'identifier la consommation de substances nocives et la façon dont le FAC réagit.

Sensibilisation au cannabis

Ce dossier présente une introduction au cannabis, l'évolution de cette substance, ses effets sur la santé et les moyens de réduire sa consommation.

BIEN-ÊTRE SOCIAL

Prendre soin de soi et gérer la réponse au stress de l'organisme

Vous souhaitez apprendre des stratégies et des techniques pour gérer le stress en prenant soin de vous ? Ce dossier se penche sur la réponse du corps au stress, sur les compétences permettant d'identifier la façon dont vous vivez personnellement le stress et sur la façon dont nous pouvons exploiter l'autosoins comme un outil de gestion essentiel.

Conditionnement physique

Tout comme nous exerçons notre corps, nous devons également exercer notre esprit. Au cours de cette brève, vous découvrirez les exercices de conditionnement physique mental que vous pouvez faire pour améliorer votre résilience.



Stresser moins et mieux s'en sortir

Apprenez à faire du stress votre ami et à intégrer des compétences de gestion du stress dans votre mode de vie. Dans ce dossier, vous découvrirez comment développer une boîte à outils diversifiée de stratégies d'adaptation saines et comment vous pouvez planifier leur mise en œuvre de manière efficace.

Communication

Il peut être difficile d'avoir des conversations difficiles. Nous sommes là pour vous aider ! Cette séance d'information porte sur les compétences interpersonnelles pour une communication efficace. Au cours de la session, vous apprendrez des techniques qui faciliteront les relations au travail et à la maison.

Sommeil

Une bonne nuit de sommeil peut améliorer votre bien-être mental et physique. Dans ce dossier, vous apprendrez pourquoi nous dormons, la structure du sommeil et nos horloges biologiques, les signes d'un manque de sommeil et comment vous pouvez améliorer votre hygiène du sommeil pour mieux dormir !

BIEN-ÊTRE NUTRITIONNEL

Les bases de la nutrition

Ce dossier vise à présenter les bases d'une alimentation saine. Il existe de nombreuses informations sur la nutrition et elles peuvent prêter à confusion. Choisissez ce dossier pour savoir ce qui est bon ou mauvais pour votre santé en ce qui concerne les régimes à la mode et les mythes courants en matière de nutrition.

PIT pour économiser de l'argent et planifier les repas

Les coûts de l'alimentation augmentent. Dans ce dossier, découvrez nos meilleurs conseils pour vous aider à économiser de l'argent et à rentabiliser votre budget alimentaire tout en conservant une assiette saine et en planifiant vos repas et/ou ceux de votre famille.

L'alimentation, l'humeur et l'alimentation consciente

Cette séance explore la relation entre l'alimentation et l'humeur. Au cours de la session, vous apprendrez comment la nourriture influe sur notre énergie et vous développerez des techniques pour intégrer l'alimentation en pleine conscience.



Demandez une séance d'information à cfmws.ca/halifax/request-a-briefing ou envoyez un courriel à hfxhealthpromotion@forces.gc.ca

