

# HEALTH PROMOTION WORKSHOPS

2026-2027



## MENTAL FITNESS

Stress Take Charge!	1 day	3 Dec	In-Person
Stress Take Charge!	3 half-days	8, 15, 22 Mar	In-Person
Stress Tips	2 hours	28 Sept	Virtual
Managing Angry Moments	3 half-days	16 Oct, 20 May	In-Person
Managing Anger Tips	2 hours	11 Feb	Virtual
Mental Fitness Suicide Awareness (MITE)	1 day	10 Sept, 19 Jan	In-Person
Mental Fitness	2 hours	5 May	Virtual
Work-Life Balance	2 hours	8 Oct, 26 Jan	Offered
Effective Communication	2 half-days	21 & 28 Oct	In-Person
Effective Communication Tips	2 hours	22 Feb	Virtual
Mental Fitness Zone	Drop-in on Fridays	1100-1130 hrs	In-Person

## ADDICTION AWARENESS

Alcohol, Other Drugs, Gambling & Gaming for Supervisors (MITE)	2 days	3-4 Nov, 13-14 Apr	In-Person
Unit Addiction Rep Training	2 hours	23 Nov, 28 Apr	Virtual
Addiction Awareness	3 hours	1 Dec	Virtual
Keeping Your Parties Safe	1 hour	24 Sept, 16 Nov	Offered
Butt Out!	30-minute appointment available upon request		Offered

## NUTRITION

Performance Nutrition	1 day	2 Feb	In-Person
Performance Nutrition Tips	2 hours	28 Aug	Virtual
Nutrition Fundamentals	2.5 hours	11 Sept	In-Person
Meal Planning	2 hours	25 Sept	Virtual
Stretch Your Food Dollar	2 hours	13 Nov	Virtual

## INJURY PREVENTION & SLEEP HEALTH

Injury Prevention Strategies	Half-day	24 Feb	In-Person
Injury Prevention Strategies	2.5 hours	26 Aug	Virtual
Fundamentals of a Healthy Sleep	1 hour	9 Nov, 13 May	Virtual

## INCLUSION & RESPECT

Prevent & Respond to Sexual Misconduct	1 day	Offered monthly	In-Person
Inclusion & Respect in Defence (*New)	1 day	Offered monthly	In-Person



For registration: [cfmws.ca/gagetown/workshop-descriptions-and-registration](https://cfmws.ca/gagetown/workshop-descriptions-and-registration)

FOR REGISTRATION DETAILS OR TO BOOK A SESSION FOR YOUR UNIT:  
[healthpromotiongagetown@forces.gc.ca](mailto:healthpromotiongagetown@forces.gc.ca)

# ATELIERS DE PROMOTION DE LA SANTÉ

2026–2027



## FORME MENTALE

Le stress: ça se combat !	1 jour	3 déc.	En personne
Le stress: ça se combat !	3 × ½ journée	8, 15, 22 mars	En personne
Conseils pour gérer le stress	2 heures	28 sept.	Virtuel
Gérer les moments de colère	3 × ½ journée	16 oct., 20 mai	En personne
Conseils pour gérer la colère	2 heures	11 févr.	Virtuel
Force mentale et sensibilisation au suicide (MITE)	1 jour	10 sept., 19 janv.	En personne
Forme mentale	2 heures	5 mai	Virtuel
Équilibre travail-vie personnelle	2 heures	8 oct., 26 janv.	Offert
Communication efficace	2 × ½ journée	21 & 28 oct.	En personne
Conseils pour une communication efficace	2 heures	22 févr.	Virtuel
Zone forme mentale	Sans rendez-vous les vendredis, de 1100 à 1130		En personne

## SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES

Alcool et autres drogues, jeux de hasard et jeux vidéo pour les superviseurs (MITE)	2 jours	3-4 nov., 13-14 avr.	En personne
Formation du représentant en dépendances de l'unité	2 heures	23 nov., 28 avr.	Virtuel
Sensibilisation aux dépendances	3 heures	1 déc.	Virtuel
Pour des fêtes sécuritaires	1 heure	24 sept., 16 nov.	Offert
Écrasez-la !	Rendez-vous de 30 minutes offert sur demande		Offert

## NUTRITION

Nutrition de performance	1 jour	2 févr.	En personne
Conseils en nutrition de performance	2 heures	28 août	Virtuel
Notions de base en nutrition	2,5 heures	11 sept.	En personne
Planification des repas	2 heures	25 sept.	Virtuel
Optimiser votre budget alimentaire	2 heures	13 nov.	Virtuel

## PRÉVENTION DES BLESSURES ET SANTÉ DU SOMMEIL

Stratégies de prévention des blessures	½ journée	24 févr.	En personne
Stratégies de prévention des blessures	2,5 heures	26 août	Virtuel
Les fondements d'un sommeil sain	1 heure	9 nov., 13 mai	Virtuel

## INCLUSION & RESPECT

Inconduite sexuelle : prévenir et y répondre	1 jour	Offert chaque mois	En personne
Inclusion et respect en Défense (*Nouveau)	1 jour	Offert chaque mois	En personne



**POUR L'INSCRIPTION :** [cfmws.ca/gagetown/workshop-descriptions-and-registration](https://cfmws.ca/gagetown/workshop-descriptions-and-registration)

**POUR LES DÉTAILS D'INSCRIPTION OU POUR RÉSERVER UNE SÉANCE POUR VOTRE UNITÉ :** [healthpromotiongagetown@forces.gc.ca](mailto:healthpromotiongagetown@forces.gc.ca)