



# HEALTH PROMOTION

## JUL - AUG



**MENTAL FITNESS & SUICIDE AWARENESS**  
15 July | 0800 - 1600 HRS



**MANAGING ANGRY MOMENTS**  
21 & 23 July | 0830 - 1200 HRS

**RESPECT IN THE CAF**  
12 AUGUST | 0800 - 1600 HRS



**REGISTER NOW!**

## **MANAGING ANGRY MOMENTS**

**MAM is an interactive program designed to help increase personal performance by identifying successful coping strategies in anger-generating situations and provide opportunities to learn and practice new skills. Discussions focus on understanding anger; identifying personal triggers; managing conflict with others; identifying and practicing strategies that work for you, and learning how to manage your response for the long-term.**

## **MENTAL FITNESS & SUICIDE AWARENESS**

**This course is MITE coded. The purpose of MFSA is to prepare personnel in supervisor roles to promote mental fitness and to lessen the incidence of mental health injuries including deliberate self-harm and suicide, within the military community. Participants will discuss Mental Fitness and learn an early suicide intervention model. Although this is a supervisor course, course is open and appropriate for all ranks, adult family members and NPF/DND Civilian Employees.**

## **RESPECT IN THE CAF**

### **TAKE A STAND AGAINST SEXUAL MISCONDUCT**

**The contents of this workshop provide the core learning for: Promoting respect within DND/CAF through awareness and understanding. Empowering DND/CAF members to take a stand against conduct deficiencies, harassment, and crimes of a sexual nature. Building skills to support persons affected by conduct deficiencies, harassment, and crimes of a sexual nature through a trauma informed approach.**

**BOOK YOUR UNIT  
INDOC NOW!**





# PROMOTION DE LA SANTÉ JUILLET ET AOÛT



**FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION  
AU SUICIDE**      15 JUILLET | 08H00 - 16H00



**GÉRER LES MOMENTS DE COLÈRE**  
21 & 23 JUILLET | 08H30 - 12H00

**ATELIER : LE RESPECT AU SEIN DES FAC**  
12 AOÛT | 08H00 - 16H00



**INSCRIVEZ-VOUS ICI**

## GÉRER LES MOMENTS DE COLÈRE

S'agit d'un programme interactif conçu pour augmenter le rendement personnel en cernant les stratégies d'adaptation efficaces dans les situations qui génèrent la colère et fournir des occasions d'apprentissage et de mettre en pratique de nouvelles compétences. Les discussions portent sur la compréhension de la colère, la reconnaissance des déclencheurs personnels, la gestion des conflits avec les autres, l'établissement et la pratique de stratégies qui fonctionnent pour vous et la gestion de vos réactions.

## FORCE MENTALE ET SENSIBILISATION AU SUICIDE

S'agit d'une formation afin de préparer le personnel des FAC, à titre de superviseur, à promouvoir la santé mentale et à réduire l'incidence des blessures mentales, y compris l'automutilation et le suicide, au sein de la communauté militaire. Les participants discutent de la force mentale et apprennent un modèle d'intervention précoce en matière de suicide. Cette formation destinée aux superviseurs est ouverte et appropriée pour tous les grades, les membres adultes de la famille et les employés civils des FNP/du MDN. Code IEM.

## ATELIER - LE RESPECT AU SEIN DES FAC

### S'ENGAGER CONTRE LES INCONDUITES SEXUELLES

Cet atelier transmet des connaissances de base à l'appui des objectifs suivants : Promouvoir le respect au sein du MDN/des FAC par la sensibilisation et la compréhension. Outiller les employés et employées du MDN et les membres des FAC de manière à ce qu'ils puissent agir contre les manquements à la conduite, le harcèlement et les crimes de nature sexuelle. Renforcer les compétences en matière de soutien aux personnes affectées par les manquements à la conduite, le harcèlement et les crimes de nature sexuelle au moyen d'une approche axée sur les traumatismes.

**RÉSERVEZ VOTRE PROGRAMME  
D'INITIATION À L'UNITÉ**

