

Demandes de formation

Quand : Le jour, le soir et la fin de

Où : Nous appuyons toutes les unités du sud-ouest de l'Ontario et nous pouvons nous déplacer dans différentes villes, dont Windsor, Hamilton, Guelph, Niagara, Owen Sound et Meaford.

Coût : Un code FIN est requis pour couvrir la formation.

Les repas et l'essence sont habituellement couverts, selon la demande.

Il n'y a aucuns frais liés au matériel et au moniteur.

Qui : Les programmes s'adressent à tous les membres des FAC (y compris ceux de la classe A).

Nous joindre

Pour demander une séance d'information dans votre unité ou obtenir de plus amples renseignements, composez le 519-660-5275.

Amy Doelman, B.A., maîtrise en santé publique, directrice (poste 5007), Amy.Doelman@forces.gc.ca

Carrie Sandford, adjointe administrative (poste 5128), Carrie.Sandford@forces.gc.ca

Bureau de promotion de la santé des PSP, caserne Wolseley, bâtiment 50, local 134. 701, rue Oxford Est, London (Ontario).



PSP London



www.connexionfac.ca

Énergiser les Forces : Le PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ des FAC pour le *sud-ouest de l'Ontario*

Le programme ELF a été conçu par les Services de santé des FAC avec l'appui du chef d'état-major de la défense (CEMD), en reconnaissance du fait que la condition physique et mentale est essentielle à la préparation opérationnelle.

Le bureau de promotion de la santé offre des programmes, des services et des ressources qui aident les membres de l'Équipe de la Défense à prendre le contrôle de leur santé mentale, physique et sociale.



Présentations et ateliers

Les présentations sont d'une durée d'une à deux heures pour les groupes de huit à deux cents personnes. Chaque sujet peut être prolongé en atelier de deux à trois heures pour les groupes de huit à vingt-cinq personnes. Les ateliers permettent de passer plus de temps à discuter et à renforcer les compétences des participants.

Force mentale et sensibilisation au suicide

Cette présentation fournit des stratégies simples pour renforcer sa force mentale, et déboulonne les mythes entourant le suicide. Les participants apprendront les signes avant-coureurs du suicide et découvriront un modèle en trois étapes pour aider une personne à risque.

Alcool et autres drogues – politiques des FAC

La sensibilisation aux drogues est une composante clé du Programme des FAC sur le contrôle des drogues. Cette présentation est conforme aux exigences de la DOAD 5019-3 et est recommandée pour tous les membres.

Gestion du stress

Cette présentation couvre les concepts fondamentaux du stress, des stratégies d'adaptation et du renforcement de la résilience.

Nutrition – saine alimentation, nutrition sportive et rations de combat

Un éventail de sujets peuvent être abordés, dont la saine perte de poids, l'alimentation pour maximiser l'entraînement et les suppléments pour sportifs.

Stratégies de réduction des blessures dans les sports et l'activité physique

Cette présentation permet aux participants d'accroître leurs connaissances et leur compréhension des blessures fréquentes chez les membres des FAC, et d'apprendre des stratégies pour les prévenir. On y présente des renseignements précis sur la marche avec charge et l'entraînement préparatoire.

Cours

Des certificats sont remis à la fin de ces cours. Les unités peuvent demander un cours pour les militaires s'il y a au moins dix participants (maximum de 20 participants).

Le respect au sein des FAC (un jour) (code du Système de gestion des ressources humaines : 303129)

Créé pour soutenir l'opération HONOUR, cet atelier vise à promouvoir le respect au sein des FAC grâce à la sensibilisation et à la conscientisation, dans le but de donner aux membres des FAC les moyens d'agir contre l'inconduite sexuelle, en plus de soutenir les victimes. * Offert aux militaires seulement.

Force mentale et sensibilisation au suicide (code IEM 119531)

Formation pour les surveillants (un jour)

Apprenez-en davantage au sujet de la force mentale dans le contexte militaire et de la façon dont elle cadre avec la responsabilité de la direction. Développez des compétences à l'aide du modèle ACE pour une intervention précoce. Recevez des ressources et des directives sur les façons de soutenir les membres des unités.

Sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif (code IEM 117733)

Formation pour les surveillants (un jour et demi)

Les sujets pertinents pour les surveillants comprennent les suivants : comment détecter les problèmes de toxicomanie, où et quand intervenir, les politiques des FAC concernant les drogues et l'alcool et les ressources disponibles (au ministère de la Défense nationale et au civil).

Programme Bouffe-santé pour un rendement assuré (deux jours)

Les membres des FAC sont des athlètes en uniforme. Voici certains des sujets abordés : alimentation quotidienne, alimentation pour l'entraînement et la récupération, composition corporelle et suppléments pour sportifs. Le cours comprend de nombreuses activités pratiques.