

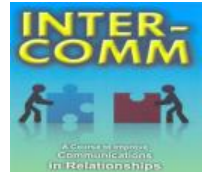
CFSU(O) Health Promotion Program Guide

Programs available at no cost to military personnel, their families, and DND civilians.

Mental Fitness and Suicide Awareness is designed to promote awareness and skill- building, to maximize mental fitness both individually and in the workplace, and to lessen the incidence of mental health injuries including suicide. *MITE code given.*
(1 full day– 7.5 hrs)



Inter-Comm: Improve communication within personal relationships by learning the attitudes and skills required to deal with conflict effectively. Through exercises and coaching, participants learn to: understand conflict and increase active listening skills, use a collaborative model for resolving conflict built on Interest-based Communication skills, and use collaboration and communication to support health and well-being in relationships. (4 half day sessions– 16 hrs)



Stress: Take Charge! Helps participants develop an understanding of the stress reaction based on their individual life stressors. Participants will learn tools and select coping mechanisms that they can use in everyday life to make changes and manage their stress levels.
(2 full days or 4 half day sessions– 15 hrs)



Weight Wellness Lifestyle Program helps participants develop a healthy lifestyle in relation to the food they eat and safely manage their weight for life. Participants will learn about food labels, nutritional value of foods, snacking, physical activity, common weight loss myths and more.
(8 half day sessions– 28 hrs)



Top Fuel for Top Performance: This nutrition for action program provides up to date and accurate nutritional information for individuals who are physically active, training for specific athletic events, preparing to deploy, or looking to fine tune their current diet for an active lifestyle.
(2 full day sessions– 15hrs)



Managing Angry Moments (MAM) helps participants understand and deal with their triggers before anger escalates. Participants learn new tools to defuse situations and develop coping strategies that will ultimately increase personal wellbeing and improve relationships with others.
(7 half day sessions– 25 hrs)



Injury Reduction Strategies for Sports & Physical Activity: An educational briefing on common injuries in the CAF and the latest scientific evidence for preventing injuries in fitness training and sports. (3 hours)



Alcohol, Other Drugs and Gambling Awareness - Supervisor Training: Recognize the signs and symptoms of addiction to alcohol and use of other drugs, gaming, and gambling. Apply DND policies and understand the role of the supervisor in an addiction-free workplace.
MITE code given. (1.5 days– 11hrs)



For detailed information:
www.PSPottawa.ca/HealthPromotion
To Register:
+OttawaHealthPromotion@forces.gc.ca
613-996-4315



Promotion de la santé de l'USFC(O)

Guide du programme

Un programme gratuit, qui soutient le personnel militaire, leurs familles, et le personnel civil du MDN.

Force mentale et sensibilisation face au suicide: Une journée de formation à l'intention des membres du personnel qui veulent accroître leur habileté à instaurer un milieu de travail favorisant la force mentale, mieux encadrer les problématiques de santé mentale lorsqu'elles surviennent, ainsi que se familiariser avec les techniques d'intervention face au suicide.

Code MITE donnée (7.5 heures · 1 jour)



Inter-Comm: Par l'entremise d'activités et d'encadrement, les participants apprennent à comprendre et gérer efficacement les conflits, pratiquer l'écoute active et se servir de l'approche collaborative pour forger des relations saines et enrichissantes. (16 heures · 4 demi-journées)



Le stress: ça se combat !: Au terme du programme, les participants auront une meilleure compréhension de leurs facteurs de stress, de ce qu'ils peuvent mettre en œuvre pour les gérer et ainsi mieux s'adapter aux contextes changeants de la vie militaire et quotidienne. (15 heures · 2 jours ou 4 demi-journées)



Programme style de vie Poids-santé: Poids-santé offre une approche sécuritaire et efficace de la gestion du poids axée sur le changement de comportement durable. Les participants sont appelés à dresser un plan personnalisé et apprennent à gérer leurs habitudes alimentaires et leur activité physique à long terme. (28 heures · 8 demi-journées)



Bouffe-santé pour un rendement assuré – Nutrition sportive: Formation qui allie théorie et pratique en matière d'alimentation pour les personnes qui sont physiquement actives, qui s'entraînent en vue d'une épreuve sportive ou qui se préparent en prévision d'un déploiement. (15 heures · 2 jours)



Gérer les moments de colère (GMC): GMC aide les participants à comprendre et à maîtriser les éléments déclencheurs avant que la colère ne dégénère. Ils acquièrent de nouvelles compétences qui leur permettent de désamorcer des situations engendrant de la colère ainsi que des stratégies d'adaptation qui améliorent leur bien-être personnel et leurs relations interpersonnelles. (25 heures · 7 demi-journées)



Prévention des blessures et vie active: Une session éducative et pratique à propos des dernières avancées sur les moyens concrets et efficaces de prévenir les blessures pendant l'entraînement physique et les sports. (3 heures)



Programme de sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues et au jeu excessif: Une journée de formation et demi à l'intention des superviseurs qui veulent accroître leur habileté à mieux gérer et encadrer les problématiques reliées aux dépendances en milieu de travail, ainsi qu'approfondir leur compréhension et connaissances des politiques et des ressources d'aide à la communauté. Code MITE donnée (11 heures · 1.5 jours)



Écrasez-la: Ce programme donne des conseils précis aux personnes qui souhaite arrêter de consommer du tabac, pour les aider à changer les comportements associés à la cigarette et leur offre aussi un soutien essentiel. Pour prendre rendez-vous appeler le 613-996-4315. (1 heure)



Pour obtenir plus d'information:

www.PSPottawa.ca/PromotionSante

Pour vous inscrire:

+OttawaHealthPromotion@forces.gc.ca

613-996-4315

