

“Ask an Expert” Webinar Recordings/Enregistrements du webinaire « Demandez à un expert » 2024

MONTH/MOIS	ENGLISH/ANGLAIS	FRENCH/FRANÇAIS
JANUARY	<u>Managing Your Alcohol Consumption</u>	<u>Gérer la consommation d'alcool</u>
FEBRUARY	<u>Beating the Winter Blues</u>	<u>Surmonter le blues d'hiver</u>
MARCH	<u>Sleep and Insomnia</u>	<u>Le sommeil et l'insomnie</u>
APRIL	<u>Sexual Assault Awareness and Support</u>	<u>Sensibilisation et soutien aux victimes d'agression sexuelle</u>
MAY	<u>Managing Stress and Preventing Burnout</u>	<u>Gérer le stress et prévenir l'épuisement professionnel</u>
	<u>Building Self-Compassion</u>	<u>Cultiver l'autocompassion</u>
JUNE	<u>Inclusivity in the Workplace</u>	<u>Inclusion en milieu de travail</u>
JULY	<u>Managing Chronic Illness/Pain</u>	<u>Gestion des maladies/douleurs chroniques</u>
AUGUST	<u>Personal Planning - Getting Back into Routine</u>	<u>Planification personnelle – Retour à la routine</u>
SEPTEMBER	<u>Caregiver Fatigue and Burnout</u>	<u>Fatigue et épuisement des soignants</u>
OCTOBER	<u>Mind and Body Health: Building Wellness and Engagement During Organizational Change and Economic Uncertainty</u>	<u>Renforcer le bien-être et l'engagement en cas de changement organisationnel et d'incertitude économique</u>
	<u>Creating a Supportive Work Culture</u>	<u>Créer une culture de soutien en milieu de travail</u>
NOVEMBER	<u>Grief Awareness</u>	<u>Sensibilisation au deuil</u>
DECEMBER	<u>Holiday Money Management</u>	<u>Gérer son argent pendant les fêtes</u>