

## 2025 Webinar Content Calendar Calendrier des webinaires 2025

### JANUARY

**Theme:** Setting Effective Goals

**Expert:** Dr. Khush Amaria, PhD, C.Psych.

**Ask an Expert Question / Concern:** *“Every year, I make all these plans and set all these goals for myself – and every year, I get about a month in before giving up and planning to try again next year. How can I make my goals stick this year?”*

**Date:** Wednesday, January 15, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** New Year’s resolutions are notorious for becoming next year’s resolutions, but it doesn’t have to be that way. Whatever your goal – whether it’s around physical health, mental health, professional development, or personal development – there are science-backed strategies that can help you achieve it. Join CloudMD this month to learn how to set effective goals and form healthy habits, including tips on how to choose goals you’re most likely to make progress on and how to make your environment work in your favour. Participants will be equipped with the knowledge and skills to make meaningful, sustainable changes to their lives.

**Registration Link:** <https://attendee.gotowebinar.com/register/6201725410863511128>

### JANVIER

**Thème :** Fixer des objectifs efficaces

**Expert :** Ali Lienaus, MA, RSW

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** « Chaque année, je fais des plans et me fixe des objectifs – et chaque année, après un mois environ, j’abandonne, puis prévois de réessayer l’année suivante. Comment faire en sorte que mes objectifs perdurent cette année ? »

**Date :** Mercredi 15 janvier 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** Les résolutions du Nouvel An sont réputées pour devenir les résolutions de l’année suivante, mais il n’est pas nécessaire qu’il en soit ainsi. Peu importe votre objectif – qu’il concerne la santé physique, la santé mentale, le développement professionnel ou le développement personnel – il existe des stratégies fondées sur la science qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour apprendre à fixer des objectifs efficaces et à adopter des habitudes saines. Vous recevrez des conseils sur la façon de choisir des objectifs que vous aurez plus de chances d’atteindre et veiller à ce que votre environnement joue en votre faveur. Les participants seront dotés de connaissances et de compétences nécessaires pour apporter des changements significatifs et durables à leur vie.

**Lien d’inscription :** <https://attendee.gotowebinar.com/register/2105715843421251930>

## FEBRUARY

**Theme:** Nutrition and Well-Being

**Expert:** Nicole Marchand, MSc, RD

**Ask an Expert Question / Concern:** *"I've recently noticed that my eating habits aren't great – I get busy and end up eating whatever's fast and convenient or not eating at all, and I'm worried about passing that on to my kids. But I'm kind of confused and overwhelmed and don't know where to start. What would good, healthy eating even look like?"*

**Date:** Wednesday, February 12, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** Food is fuel for our bodies and our minds. But whether you're looking to boost your energy, change your mood, manage illness, or change your relationship with food, there's so much information out there that it can be hard to know where to start. Join CloudMD this month to learn about the role of nutrition in well-being, including tips on how to develop healthy eating habits, how to recognize disordered eating, and how to use nutrition to boost well-being. Participants will be equipped with the knowledge and skills to help them on their nutrition journey.

**Registration Link:** <https://attendee.gotowebinar.com/register/6866894761295971678>

## FÉVRIER

**Thème :** Nutrition et bien-être

**Expert :** Ali Lienaux, MA, TSA

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** « J'ai récemment remarqué que mes habitudes alimentaires n'étaient pas exemplaires – je suis très occupée et finis toujours par manger quelque chose de rapide et de pratique... ou par ne pas manger du tout. J'ai peur de transmettre ces habitudes à mes enfants! Cela dit, je suis perplexe et dépassée, et ne sais pas par où commencer. À quoi ressemble une bonne alimentation; un régime alimentaire sain? »

**Date :** Mercredi 12 février 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** La nourriture est le carburant de notre corps et de notre esprit. Mais que vous cherchiez à stimuler votre énergie, à changer votre humeur, à gérer une maladie ou à modifier votre relation avec la nourriture, il existe tellement d'informations qu'il peut être difficile de savoir par où commencer. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour découvrir le rôle de la nutrition dans le bien-être, y compris des conseils sur la façon de développer des habitudes alimentaires saines, de reconnaître les troubles de l'alimentation et d'utiliser la nutrition pour stimuler le bien-être. Les participants acquerront des connaissances et de compétences nécessaires pour les aider dans leur parcours nutritionnel.

**Lien d'inscription :** <https://attendee.gotowebinar.com/register/3261798443957999709>

## MARCH

**Theme:** Sleep and Insomnia

**Expert:** Dr. Leorra Newman, Ph.D, C.Psych.

**Ask an Expert Question / Concern:** *"I just went through a really stressful time, and it's completely thrown my sleep off. Things have finally calmed down a bit, but I'm still struggling to fall asleep at night and waking up feeling cranky and exhausted. How can I get my sleep back on track?"*

**Date:** Wednesday, March 19, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** Good quality sleep is essential for our physical health, mental health, and how we function day-to-day. And yet, despite its importance, sleep can often feel elusive. Join CloudMD this month to learn how to build better sleep, including tips on how to navigate temporary sleep disruptions, how to recognize different sleep conditions that might require more support, and how to help your body produce restorative, restful sleep. Participants will be equipped with the knowledge and skills to build better nights for brighter days.

**Registration Link:** <https://attendeegotowebinar.com/register/8635402039969067863>

## MARS

**Thème :** Sommeil et insomnie

**Expert :** Shellie Warnock, MA, M Éd. TSA, CCC

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** « Je viens de traverser une période très stressante qui a complètement perturbé mon sommeil. Les choses se sont enfin un peu calmées, mais j'ai toujours du mal à m'endormir le soir. Je me réveille souvent de mauvaise humeur et épuisé. Comment puis-je avoir un sommeil réparateur? »

**Date :** Mercredi 19 mars 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** Un sommeil de bonne qualité est essentiel pour notre santé physique, notre santé mentale et notre fonctionnement au jour le jour. Malgré son importance, le sommeil peut souvent sembler hors d'atteinte. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour apprendre comment avoir un meilleur sommeil, obtenir des conseils sur la façon de gérer les perturbations temporaires du sommeil, de reconnaître les différentes conditions de sommeil qui pourraient nécessiter plus de soutien, et d'aider votre corps à produire un sommeil réparateur et reposant. Les participants les connaissances et de compétences leur permettant d'avoir de meilleures nuits pour des jours plus radieux.

**Lien d'inscription :** <https://attendeegotowebinar.com/register/468647483267513688>

## APRIL

**Theme:** Climate-Related Anxiety

**Expert:** TBC

**Ask an Expert Question / Concern:** *"I'm constantly hearing stories on the news about the climate crisis and frightening weather events. I'm also noticing it around me with the unpredictable weather. I'm worried about the future my kids will have, and I'm finding it hard to focus on anything else. What can I do?"*

**Date:** Wednesday, April 9, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** For many of us, climate change is an increasingly pressing concern. As we deal with intense and unprecedented weather events and an uncertain future, that concern can become all-consuming and negatively impact our well-being. Join CloudMD this month to learn how to manage eco-anxiety, including tips for how to take meaningful action; how to manage feelings of hopelessness, loss, and fear; and how to balance awareness and engagement with self-care. Participants will be equipped with the knowledge and skills to navigate eco-anxiety and maintain hope.

**Registration Link:** <https://attendee.gotowebinar.com/register/1095627496332411735>

## AVRIL

**Thème :** Anxiété liée au changement climatique

**Expert :** À déterminer

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** « J'entends constamment des histoires sur la crise climatique et les événements météorologiques effrayants dans les actualités. Je le remarque également autour de moi avec la météo tellement imprévisible. Je m'inquiète de l'avenir de mes enfants et j'ai du mal à me concentrer sur autre chose. Que puis-je faire ? »

**Date :** Mercredi 9 avril 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** Pour un grand nombre d'entre nous, le changement climatique est une préoccupation de plus en plus pressante. Alors que nous faisons face à des événements météorologiques intenses et sans précédent, ainsi qu'à un avenir incertain, cette préoccupation peut devenir dévorante et avoir un impact négatif sur notre bien-être. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour apprendre à gérer l'écoanxiété, et obtenir des conseils sur la façon de prendre des mesures significatives, de gérer les sentiments de désespoir, de perte et de peur, et d'équilibrer la sensibilisation et l'engagement avec les soins autoadministrés. Les participants seront pourvus de connaissances et de compétences leur permettant de gérer l'écoanxiété et de garder l'espoir.

**Lien d'inscription :** <https://attendee.gotowebinar.com/register/7231751202299198048>

## MAY

**Theme:** Family Relationships and Setting Boundaries

**Expert:** Jennifer Carey, PsyD, C.Psych.

**Ask an Expert Question / Concern:** *"I love my family, but they don't seem to value or appreciate everything that I do for them. I constantly feel stretched thin from burning the candle at both ends – if I'm not working, I'm driving my kids around, trying to figure out meals for the week, trying to keep track of appointments, trying to stay on top of cleaning. I'm getting frustrated and resentful; I'd give anything for a little time to myself. What can I do?"*

**Date:** Wednesday, May 14, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** Family – immediate or extended, chosen or blood – can be a source of identity, support, love, care, and happiness. But, like most important relationships, family dynamics can also be challenging to navigate. Join CloudMD this month to learn how to build healthy family relationships, including strategies for managing conflict, setting boundaries, and balancing personal well-being with family commitments. Participants will be equipped with the knowledge and skills to cultivate fulfilling, meaningful connections with family.

**Registration Link:** <https://attendee.gotowebinar.com/register/5594206753610597471>

## MAI

**Thème :** Relations familiales et fixation de limites

**Expert :** Linda Mastrovito, M.Ps.

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** « J'aime ma famille, mais elle ne semble pas apprécier tout ce que je fais pour elle. Lorsque je ne travaille pas, je conduis mes enfants, je prépare les repas de la semaine, planifie tous les rendez-vous et fais le ménage. Je suis frustrée et pleine de ressentiment; je donnerais n'importe quoi pour avoir un peu de temps pour moi. Que puis-je faire ? »

**Date :** Mercredi 14 mai 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** La famille – immédiate ou élargie, choisie ou de sang – peut être une source d'identité, de soutien, d'amour, d'attention et de bonheur. Mais, comme toute relation importante, la dynamique familiale peut aussi être difficile à gérer. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour apprendre à bâtir des relations familiales saines, ainsi que des stratégies pour gérer les conflits, fixer des limites et trouver un équilibre entre le bien-être personnel et les engagements familiaux. Les participants seront dotés de connaissances et de compétences nécessaires pour cultiver des relations épanouissantes et significatives avec leur famille.

**Lien d'inscription :** <https://attendee.gotowebinar.com/register/3367379048015415135>

## JUNE

**Theme:** Inclusivity

**Expert:** TBC

**Ask an Expert Question / Concern:** *"I often feel like the odd one out at work. I don't think my colleagues mean to make me feel that way, but the things they say and do make me feel excluded and self-conscious. How can I handle this constructively?"*

**Date:** Wednesday, June 11, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** Workplaces benefit immeasurably from having a diverse workforce – a wide variety of perspectives, experiences, and skills tends to translate into creative problem-solving, innovation, and a healthier bottom line. Inclusive practices are vital to support that diversity and reap those benefits. Join CloudMD this month to learn how to build a culture of belonging at work, including how to translate, bridge, and accommodate differences; how to foster open, inclusive communication; and strategies for addressing exclusion. Participants will be equipped with the knowledge and skills to help one another feel valued, respected, and included.

**Registration Link:** <https://attendee.gotowebinar.com/register/6387920008446318429>

## JUIN

**Thème :** Inclusivité

**Expert :** Ali Lienaux, MA, TSA

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** « Je me sens souvent comme un intrus au travail. Je ne pense pas que mes collègues aient l'intention de me faire ressentir cela, mais les choses qu'ils disent et font me donnent l'impression d'être exclu et me gênent. Comment puis-je gérer cela de manière constructive? »

**Date :** Mercredi 11 juin 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** Les entreprises profitent grandement d'une main-d'œuvre diversifiée – une grande variété de perspectives, d'expériences et de compétences tend à se traduire par une résolution créative de problèmes, par l'innovation et par un résultat net plus sain. Des pratiques inclusives sont essentielles pour soutenir cette diversité et récolter ces bénéfices. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour apprendre à créer une culture d'appartenance au travail, y compris comment traduire, combler et accueillir les différences; comment favoriser une communication ouverte et inclusive; et des stratégies pour faire face à l'exclusion. Les participants seront dotés de connaissances et de compétences nécessaires pour s'aider mutuellement à se sentir valorisés, respectés et inclus.

**Lien d'inscription :** <https://attendee.gotowebinar.com/register/7467369947061935960>

## JULY

**Theme:** Perimenopause/Menopause

**Expert:** Oumeet Ravi, BSc., BSc.N, MSc.N

**Ask an Expert Question / Concern:** *"I'm recently menopausal and finding it hard to deal with so many changes – weight gain, sleeplessness, hot flashes, and other symptoms. It's affecting my relationships at work and home; I feel embarrassed and alone. What can I do?"*

**Date:** Wednesday, July 9, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** Menopause is a natural part of aging and while it affects different women differently, it tends to impact physical and mental health in ways that can be challenging to manage. Join CloudMD this month to learn and build awareness about menopause, including what you can expect; tools and strategies to manage; and how to support someone in your life who's approaching or going through menopause. Participants will be equipped with the knowledge and skills to navigate this life transition.

**Registration Link:** <https://attendee.gotowebinar.com/register/3592164304709637725>

## JUILLET

**Thème :** Périménopause/ménopause

**Expert :** Oumeet Ravi, BSc., BSc.N, MSc.N

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** « Je suis ménopausique depuis peu et j'ai du mal à faire face à tant de changements... prise de poids, insomnies, bouffées de chaleur et autres symptômes. Cela affecte mes relations au travail et à la maison; je suis mal à l'aise et je me sens seule. Que puis-je faire? »

**Date :** Mercredi 9 juillet 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** La ménopause est une étape naturelle du vieillissement. Bien qu'elle affecte différemment les femmes, elle a tendance à avoir un impact sur la santé physique et mentale d'une manière qui peut être difficile à gérer. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour en savoir davantage et vous sensibiliser à la ménopause. Découvrez ce à quoi vous pouvez vous attendre, les outils et les stratégies pour la gérer, et comment soutenir quelqu'un dans votre vie qui approche ou traverse la ménopause. Les participants seront dotés de connaissances et de compétences nécessaires pour naviguer cette étape de la vie.

**Lien d'inscription :** <https://attendee.gotowebinar.com/register/231070508296080222>

## AUGUST

**Theme:** Personal Planning/ Getting Back into Routine

**Expert:** Kiara Hugh-Yuen, MSW, RSW

**Ask an Expert Question / Concern:** *“Fall is right around the corner and I’m expecting things at work to get really busy, not to mention a hectic schedule at home as well. The problem is I already feel like I’m dropping the ball at work. How can I better manage my time, so I don’t completely drown as work ramps up again?”*

**Date:** Wednesday, August 13, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** Fall is a transitional period that tends to bring an increase in responsibilities and workload. It can be challenging to maintain productivity and manage the ramp-up in demands on your time and energy effectively. Join CloudMD this month to learn how to navigate this busy season while prioritizing your well-being, including essential time management strategies and how to create routines that align with your workflow. Participants will be equipped with the knowledge and skills to transition smoothly into new fall routines and manage demands without compromising wellbeing.

**Registration Link:** <https://attendee.gotowebinar.com/register/4405767724891830358>

## AOÛT

**Thème :** Planification personnelle/Retour à la routine

**Expert :** Linda Mastrovito, M.Ps.

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** «L’automne arrive à grands pas et je m’attends à ce que mon travail devienne très intense, sans oublier un emploi du temps chargé à la maison. Le problème, c’est que j’ai déjà l’impression de manquer de temps au travail. Comment puis-je mieux gérer mon temps, afin de ne pas être complètement submergé lorsque le travail prendra à nouveau de l’ampleur?»

**Date :** Mercredi 13 août 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** L’automne est une période de transition qui tend à entraîner une augmentation des responsabilités et de la charge de travail. Il peut être difficile de maintenir la productivité et de gérer efficacement la recrudescence des demandes sur votre temps et votre énergie. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour apprendre comment naviguer dans cette saison chargée tout en priorisant votre bien-être. Découvrez des stratégies essentielles de gestion du temps et la façon de créer des routines qui s’alignent sur votre flux de travail. Les participants seront dotés de connaissances et de compétences qui leur permettront de passer en douceur aux nouvelles routines de l’automne et de gérer les demandes sans compromettre leur bien-être.

**Lien d’inscription :** <https://attendee.gotowebinar.com/register/4738470047852214366>

## SEPTEMBER

**Theme:** Men's Mental Health

**Expert:** Elliot McLarnon, MACP

**Ask an Expert Question / Concern:** *"I'm a dedicated father and husband, but lately I've been feeling like I'm letting everyone down. I just lost my father to an illness, my finances are in bad shape, and I'm struggling to keep up at work. I don't want to worry my partner, and my friends and I don't talk about this kind of stuff. I've been treading water for a while now and I don't know where to turn."*

**Date:** Wednesday, September 10, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** Men's mental health has been referred to as a "silent crisis", with the mental health challenges men face often going unacknowledged and unaddressed. Despite, for example, higher rates of substance use issues and suicide deaths, recent statistics have found that men make up only 30% of those receiving mental health services. Join CloudMD this month to learn about men's mental health, including specific challenges, tips to take care of your mental health as a man, and how to support the men in your life. Participants will be equipped with the knowledge and skills to foster open conversations about mental health, build supportive networks, and develop healthy coping skills.

**Registration Link:** <https://attendee.gotowebinar.com/register/3303670045767333720>

## SEPTEMBRE

**Thème :** Santé mentale des hommes

**Expert :** Ali Lienaus, MA, TSA

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** « Je suis un père et un mari dévoué, mais ces derniers temps, j'ai l'impression de décevoir tout le monde. J'ai récemment perdu mon père à cause d'une maladie, mes finances sont en difficulté et j'ai du mal à garder la cadence au travail. Je ne veux pas inquiéter mon partenaire ou mes amis, alors j'évite de parler de ces sujets. Cela fait un moment que je fais du sur-place et je ne sais pas vers qui me tourner ».

**Date :** Mercredi 10 septembre 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** La santé mentale des hommes a été qualifiée de « crise silencieuse », les problèmes de santé mentale auxquels ils sont confrontés n'étant souvent ni reconnus ni traités. Malgré, par exemple, des taux plus élevés de problèmes de toxicomanie et de décès par suicide, des statistiques récentes ont révélé que les hommes ne représentent que 30 % des personnes bénéficiant de services de santé mentale. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour en apprendre davantage sur la santé mentale des hommes, y compris les défis spécifiques, les conseils pour prendre soin de sa santé mentale en tant qu'homme, et des moyens de soutenir les hommes dans votre entourage. Les participants seront dotés de connaissances et de compétences nécessaires pour favoriser des conversations ouvertes sur la santé mentale, créer des réseaux de soutien et développer des capacités d'adaptation saines.

**Lien d'inscription :** <https://attendee.gotowebinar.com/register/6043408930603770206>

## OCTOBER

**Theme:** Mindfulness-Based Stress-Reduction

**Expert:** Dr. Kayleigh-Ann Clegg, PhD

**Ask an Expert Question / Concern:** *"I am beyond stressed at work and probably on the verge of burnout. When I come home, I can't stop thinking about work. When I go to bed, my mind won't stop racing and I wake up before my alarm thinking about work issues. It's like I can't turn the worry off. Is there anything I can do?"*

**Date:** Wednesday, October 15, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** We all experience stress– it's normal, often temporary, and can even be helpful on occasion. Chronic stress, however, can strain our relationships, interfere with our ability to function and work productively, and even cause or worsen physical illness and mental health concerns. Join CloudMD this month to learn about mindfulness, an effective tool for managing stress. We'll explore different ways to practice mindfulness and provide practical tools, tips, and strategies you can use in everyday life. Participants will be equipped with the knowledge and skills to create a personalized mindfulness practice that fits their lifestyle and needs.

**Registration Link:** <https://attendee.gotowebinar.com/register/6410663406467017305>

## OCTOBRE

**Thème :** La réduction du stress basée sur la pleine conscience

**Expert :** Shellie Warnock, MA, M Éd. TSA, CCC

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** Je suis extrêmement stressé au travail et je suis probablement au bord de l'épuisement professionnel. « Quand je rentre chez moi, je n'arrête pas de penser au travail. Lorsque je vais me coucher, mon esprit ne cesse de s'emballer et je me réveille avant mon alarme en pensant à des problèmes professionnels. C'est comme si je ne pouvais pas arrêter de m'inquiéter. Y a-t-il quelque chose que je puisse faire? »

**Date :** Mercredi 15 octobre 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** Le stress est une expérience commune à tous, naturelle, souvent temporaire, et parfois même bénéfique. Le stress chronique peut cependant peser sur nos relations, interférer avec notre capacité à fonctionner et à travailler de manière productive, et même causer ou aggraver des maladies physiques et des préoccupations en matière de santé mentale. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour en savoir plus sur la pleine conscience, un outil efficace pour gérer le stress. Nous explorerons différentes façons de pratiquer la pleine conscience et fournirons des outils pratiques, ainsi que des conseils et des stratégies que vous pouvez utiliser dans la vie de tous les jours. Les participants seront dotés de connaissances et de compétences leur permettant de créer une pratique de la pleine conscience personnalisée, adaptée à leur mode de vie et à leurs besoins.

**Lien d'inscription :** <https://attendee.gotowebinar.com/register/1848943594452302176>

## NOVEMBER

**Theme:** Financial Literacy

**Expert:** Tina Fillion, Partnership & Education Specialist at Credit Counselling Society

**Ask an Expert Question / Concern:** *“The rising cost of living is really taking a toll on my life and finances. I’ve been trying to live within my means and manage my debt, but instead, I just seem to be digging a deeper and deeper hole. What can I do to get back on track?”*

**Date:** Wednesday, November 12, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** If you’re feeling overwhelmed by the rising cost of living and struggling to manage your finances, you’re not alone. Recent statistics have found that finances – more even than work, health, and relationships – are the biggest source of stress for most people. Join CloudMD this month to learn practical strategies for budgeting, debt management, and effective saving. Participants will be equipped with knowledge and skills to create a realistic financial plan tailored to their needs, identify and prioritize their expenses, and reduce their debt.

**Registration Link:** <https://attendee.gotowebinar.com/register/1118657866996795736>

## NOVEMBRE

**Thème :** Culture financière

**Expert :** Tina Fillion, Spécialiste du partenariat et de l’éducation au Credit Counselling Society

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** « L’augmentation du coût de la vie pèse lourdement sur ma vie et mes finances. J’ai essayé de vivre selon mes moyens et de gérer mes dettes, mais au lieu de cela, j’ai l’impression de creuser un trou de plus en plus profond. Que puis-je faire pour me remettre sur la bonne voie ? »

**Date :** Mercredi 12 novembre 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** Si vous vous sentez dépassé par l’augmentation du coût de la vie et que vous avez du mal à gérer vos finances, vous n’êtes pas seul. Des statistiques récentes ont révélé que les finances – plus encore que le travail, la santé et les relations – sont la principale source de stress pour la plupart des gens. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour découvrir des stratégies pratiques de budgétisation, de gestion des dettes et d’épargne efficace. Les participants acquerront des connaissances et de compétences leur permettant de créer un plan financier réaliste adapté à leurs besoins, d’identifier et de hiérarchiser leurs dépenses et de réduire leurs dettes.

**Lien d’inscription :** <https://attendee.gotowebinar.com/register/5403803225517262170>

## DECEMBER

**Theme:** Conflict Resolution

**Expert:** Dr. Kayleigh-Ann Clegg, PhD

**Ask an Expert Question / Concern:** *"I don't know what it is about this time of year, but it feels like everyone's tired and on edge. I find myself being shorter-fused and I've had more than one conflict with a coworker who I already find difficult to work with. How do I handle this?"*

**Date:** Wednesday, December 10, 2025

**Time:** 12:00 – 12:30 PM ET

**Description:** 'Tis the season for celebrating, for relaxing, for being with family and friends – but 'tis also the season when tensions tend to run high and conflicts tend to crop up. Being able to manage those conflicts is essential for maintaining your relationships and your well-being this holiday season. Join CloudMD this month to learn effective conflict resolution skills, including techniques for active listening, empathy, constructive communication, and de-escalation. Participants will be equipped with the knowledge and skills to navigate difficult conversations and foster harmonious relationships.

**Registration Link:** Coming Soon

## DÉCEMBRE

**Thème :** Résolution de conflits

**Expert :** Ali Lienaux, MA, TSA

**Demandez à un expert | Question ou préoccupation :** « Je ne sais pas ce qui se passe à cette époque de l'année, mais j'ai l'impression que tout le monde est épuisé et sur les nerfs. J'ai du mal à me concentrer, et j'ai eu plus d'un conflit avec un collègue avec lequel il m'est déjà difficile de travailler. Comment puis-je mieux gérer cette situation ? »

**Date :** Mercredi 10 décembre 2025

**Heure :** 13 h à 13 h 30 (HE)

**Description :** C'est la saison des fêtes, de la détente, de la famille et des amis, mais c'est aussi la saison des tensions et des conflits. Il est essentiel de savoir gérer ces conflits pour préserver vos relations ainsi que votre bien-être pendant les fêtes. Ce mois-ci, joignez-vous à CloudMD pour apprendre des techniques efficaces de résolution des conflits, y compris des techniques d'écoute active, d'empathie, de communication constructive et de désescalade. Les participants seront dotés de connaissances et de compétences nécessaires pour gérer les conversations difficiles et favoriser des relations harmonieuses.

**Lien d'inscription :** À venir