

2. Cross-Cultural Communication

Enables employees and dependants to acquire an awareness of key factors in cross-cultural communication, an ability to identify intercultural realities in both official and domestic life in a foreign culture; and an understanding of culture shock and adaptation.

3. Area Briefings

Familiarizes employees and dependants with geography, history, culture, health conditions and day-to-day life in specific regions: Anglophone and Francophone Africa, the Middle East, Asia, Latin America, Western and Eastern Europe and the Caribbean.

4. Stress Management

Foreign service employees and dependants encounter multiple sources of stress while abroad; new work, new environment, new social behaviour, etc. This workshop will provide employees and dependants with an opportunity to understand the concept of stress, identify potential sources of stress on an overseas posting, recognize symptoms and related diseases and learn strategies for coping with stress.

5. Coping with the Needs of the Elderly

Explores the options available to foreign service employees whose family responsibilities include coping with the needs of an elderly relative; provides information on helping the elderly; planning for their needs;

2. La communication interculturelle

Cet atelier permet aux employés et aux personnes à leur charge de prendre conscience des facteurs clés qui interviennent dans la communication interculturelle: la capacité de reconnaître les réalités qui affectent la vie personnelle et professionnelle à l'étranger et une meilleure compréhension du phénomène du choc culturel et du processus d'adaptation.

3. Séances d'information sur les régions géographiques

Ces séances d'information familiarisent les employés et les personnes à leur charge avec la géographie, l'histoire, la culture, l'hygiène et la vie quotidienne dans des régions spécifiques: l'Afrique francophone et anglophone, le Moyen-Orient, l'Asie, l'Amérique latine, l'Europe de l'Est et de l'Ouest et les Antilles.

4. La gestion du stress

Les employés du service extérieur et leurs familles ont à faire face à des sources multiples de stress lors de leur séjour à l'étranger: nouveau travail, nouveau milieu, nouveaux comportements sociaux, etc. Le stress est ressenti non seulement au niveau individuel mais également au niveau familial. Cet atelier d'une journée est destiné à renseigner les employés et les conjoints sur les causes et les effets du stress, et à examiner quelques techniques visant à le maîtriser et à le réduire.

5. Comment s'occuper des personnes âgées

Cet atelier explore les options qui s'offrent aux employés du service extérieur qui doivent s'occuper de parents âgés, en leur fournissant des renseignements sur l'aide qu'ils peuvent apporter à ces personnes: