

# Practical Tips for De-Escalation

## FREE Online Course

- Offers a foundational understanding of de-escalation;
- Provides learners with practical strategies to help manage and calm challenging situations;
- Only 20 minutes!

**Scan the QR code  
to register and  
learn more.**



**Visit [OttawaPublicHealth.ca/WellnessServicesandResources](https://OttawaPublicHealth.ca/WellnessServicesandResources) for more resources.**

# Introduction à la désescalade

## Cours en ligne GRATUIT

- permet d'acquérir les connaissances de base en matière de désescalade;
- propose aux participants des stratégies pratiques pour gérer les situations difficiles;
- Seulement 20 minutes!

**Balayez le code  
QR code pour  
vous inscrire et  
en savoir plus.**



**Consultez [SantePubliqueOttawa.ca/ServicesEtRessourcesBien-Etre](https://SantePubliqueOttawa.ca/ServicesEtRessourcesBien-Etre) pour plus de ressources.**