

## Professional Growth

**G**rowth—that wonderful renewal we witness as spring moves into summer. Personal growth is something we experience all year long. Perhaps as we prepare for some relaxing days in the summer sun, we should make time to reflect on our past growth and develop plans for future growth.

Growth is vital to continued individual involvement in our chosen profession and to strengthen our professional association. The alternative is stagnation. DC members and the Board of Directors plan and work together to ensure that DC and the dietetic profession remain strong and move with the times. This process involves introspection and honesty, as well as planning growth activities. It requires that we be ready for unexpected prospects that arise. Seizing opportunities presents distinct challenges, for with opportunity comes threat. Growth means change, but is often accompanied by fear and discomfort because it disturbs the status quo. Yet growth demands action.

For the past few years, on each birthday I have pledged to do new things every year. The number of new items equals my age that year. This challenges me to be open to new experiences and to search actively for them. I have been successful in keeping this pledge, often exceeding the planned number of new experiences, which need not be huge. Try a new food. Visit a new city. Volunteer for a DC committee. Read a new book. Try a new presentation format. Run for the DC Board.

Change will be challenging. I am 'disrupting' my life to learn to build a better future. My challenge to all DC members is to take hold of new opportunities before they pass you by and work together to strengthen the dietetic profession!

(Can J Diet Pract Res. 2014;75:54)

(DOI: 10.3148/75.2.2014.54)



Laurie A. Wadsworth, PhD, Pdt, FDC  
CHAIR OF THE BOARD

## La croissance professionnelle

**L**a croissance de la nature nous émerveille chaque printemps lorsque le temps frais fait place à la chaleur de l'été. La croissance personnelle, pour sa part, nous touche tout au long de l'année. Alors que nous nous préparons à nous détendre sous le soleil estival, il serait peut-être opportun de prendre le temps de réfléchir à la croissance passée et d'élaborer des plans de croissance future.

La croissance est essentielle à l'engagement personnel continu dans notre profession et au renforcement de notre association professionnelle. En effet, une organisation qui ne croît pas en est une qui stagne. Les membres des DC et le conseil d'administration planifient et travaillent ensemble afin d'assurer que les DC et la profession demeurent forts et évoluent avec le temps. Ce processus demande de l'introspection et de l'honnêteté, de même que la planification d'activités de croissance. Il suppose également qu'il nous faut être prêts à faire face à toute éventualité. Or, saisir les occasions présente son lot de difficultés, puisqu'avec les occasions viennent souvent les menaces. En effet, si la croissance suppose le changement, elle est souvent accompagnée par la peur et l'inconfort, car elle modifie le statu quo. Pourtant, la croissance appelle l'action.

Depuis quelques années, le jour de mon anniversaire, je m'engage à essayer de nouvelles choses. Chaque année, le nombre de nouveaux éléments correspond à l'âge que j'atteins. Cet engagement me pousse à demeurer ouverte aux nouvelles expériences et à les rechercher de façon active. À ce jour, j'ai réussi à tenir cette promesse, dépassant même souvent le nombre planifié de nouvelles expériences, qui, soit dit en passant, ne doit pas être énorme. Essayer un nouvel aliment. Visiter une ville jusqu'alors inexplorée. Être bénévole pour un comité des DC. Lire un nouveau livre. Essayer d'effectuer une présentation dans un format différent. Soumettre sa candidature pour le conseil d'administration des DC.

Le changement représentera un défi considérable. Je « bouleverse » présentement ma vie afin d'apprendre à bâtir un avenir meilleur. À tous les membres des DC, je vous lance le défi de saisir les occasions avant qu'elles ne vous échappent et de travailler ensemble pour renforcer la profession!

(Rev can prat rech diétét. 2014;75:54)

(DOI: 10.3148/75.2.2014.54)

### 2013-2014 Board of Directors

Laurie A. Wadsworth (Chair)  
Antigonish, NS  
902-867-2190

Catherine Morley  
Wolfville, NS  
902-585-1351

Phyllis Marsch  
Winnipeg, MB  
204-275-1918

Michelle McLearn  
Middleton, NS  
902-825-6160 Ext. 364

Nathalie Savoie  
Montreal, QC  
514-284-1092

### Conseil d'administration

Melanie Morris  
Toronto, ON  
416-447-1771

Andrea Miller  
Ajax, ON  
905-233-2437

Sarah Hewko  
Edmonton, AB  
780-264-1454

Lori Smart  
Surrey, BC  
604-910-1166

Chief Executive Officer  
Marsha Sharp  
416-642-9314