

JUNIO 2024

¡Impulsa tu bienestar este mes!

Participa en un curso o actividad y aprovecha los recursos que tenemos para ti.

PUEDES REGISTRARTE EN LAS ACTIVIDADES DANDO

CLICK EN EL ENLACE CORRESPONDIENTE.





- Dimensión Social
- Dimensión Física
- Dimensión Ocupacional
- Dimensión Espiritual
- Dimensión Emocional
- Dimensión Intelectual
- Dimensión Medioambiental
- Dimensión Financiera

Miércoles de Cardio Dance

Viernes de Mindfulness de Colaboradores

Más info: centrodebienestar360@udem.edu.mx

Síguenos para más contenido: @bienestar.udem

LU	MA	MI	JU	VI
		 Mindful eating. Come tus alimentos con atención plena.		Sábado 01 de Junio - Conferencia. ¿Puede afectar el uso intensivo de ChatGPT a la cognición humana?
3	4 El que vive en armonía consigo mismo vive en armonía con el mundo	5	6	7
10 N Te recomendamos: Mi maestro el pulpo. Reflexiona sobre tu relación con los animales y el autoconocimiento.	11 Capacitación - Testigo Activo	12	13 Capacitación - QPR para prevenir el suicidio	14 Evento - 1er.- Foro Interinstitucional Universitario "Prevención de adicciones, un compromiso compartido con la comunidad estudiantil"
17	18 Te recomendamos un audiolibro: Hábitos atómicos 	19	20	21 Evento - ¡Diviértete en la Feria de San Pedro! 📍 Valle Oriente
24	25 Capacitación - QPR para prevenir el suicidio	26	27 Capacitación - Testigo Activo	28

