

# OCTUBRE 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](mailto:centrodebienestar360@udem.edu.mx)

Síguenos para más contenido: @bienestar.udem

LU	MA	MI	JU	VI
	1	2	3 Capacitación - QPR para prevenir el suicidio	4 Capacitación - Testigo Activo
7	8 La salud mental no es un destino, sino un proceso. Se trata de cómo conduces, no de adónde vas". - Noam Shpancer	9	10	11 Capacitación - Body Image Program Colaboradoras Sesión 1
14 "No estás solo. Nunca estás solo. Todos estamos juntos en esto". - Sangu Delle	15	16 Evento - Rosario Masivo	17 Actividad - Espacio de relajación. Amber Spa. Capacitación - QPR para prevenir el suicidio	18 Capacitación - Body Image Program Colaboradoras Sesión 2
21 Evento - Día Difusión Cultural	22	23 Capacitación - QPR para prevenir el suicidio	24 Capacitación - Body Image Program Estudiante Sesión 1	25 Hablar de cómo te sientes es el primer paso
28	29	30	31	
Evento - Spiritual Week		Capacitación - QPR para prevenir el suicidio	Capacitación - Body Image Program Estudiante Sesión 2	

