

FEBRERO 2025

¡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

Viernes de Mindfulness de Colaboradores

Más info: centrodebienestar360@udem.edu.mx

Síguenos para más contenido: @bienestar.udem

LU	MA	MI	JU	VI
3	4	5	6	7
<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px;"> Evento - Red de apoyo entre colaboradores </div>		<div style="background-color: #3498db; color: white; padding: 5px;"> Capacitación - QPR para prevenir el suicidio </div> <div style="background-color: #3498db; color: white; padding: 5px;"> Capacitación - Body Image Program Estudiante Sesión 1 </div>	<div style="background-color: #6b8e23; color: white; padding: 5px;"> Evento - Hora Santa 📍 Capilla </div>	<div style="background-color: #3498db; color: white; padding: 5px;"> Capacitación - Body Image Program Estudiante Sesión 2 </div>
10	11	12	13	14
	<div style="background-color: #d9d9d9; padding: 10px; text-align: center;">  <p>Continúa tus propósitos: pequeños pasos hoy, grandes cambios mañana</p> </div>	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px;"> Capacitación - Testigo Activo </div> <div style="background-color: #3498db; color: white; padding: 5px;"> Capacitación - Body Image Program Estudiante Sesión 2 </div>	<div style="background-color: #3498db; color: white; padding: 5px;"> Taller - Club de lectura, Biblioteca UDEM </div>	
17	18	19	20	21
		<div style="background-color: #3498db; color: white; padding: 5px;"> Capacitación - QPR para prevenir el suicidio </div>	<div style="background-color: #6b8e23; color: white; padding: 5px;"> Evento - Hora Santa 📍 Capilla </div>	
24	25	26	27	28
<div style="background-color: #d9d9d9; padding: 10px;"> <p>Escucha un podcast. Respira estás aquí.</p>  </div>		<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px;"> Capacitación - Testigo Activo </div>	<div style="background-color: #3498db; color: white; padding: 5px;"> Capacitación - Body Image Program Estudiante Sesión 1 </div>	
			<div style="background-color: #d9d9d9; padding: 10px; text-align: center;">  <p>Desconéctate de las redes sociales, vive en el presente.</p> </div>	

