

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

**Síguenos para más contenido:** @bienestar.udem

LU	MA	MI	JU	VI
		1 "Tu cuerpo es tu vehículo para vivir, haz tu prioridad cuidarlo"	2	3
6 Escucha un podcast. Inicia el año cuidando tus finanzas. 	7	8	9  "The past is done. The future has plenty of room for change" Anónimo	10
13	14 Evento - Back 2 School / Espacio de relajación, AMBER SPA 📍 El Solar	15	16	17
20 Evento - Audiciones Grupo Folclórico UDEM	21 Evento - Misa de Inicio de Semestre 📍 Sala de Eventos, 13:00 h	22 Capacitación - QPR para prevenir el suicidio Evento - Audiciones La Tropa UDEM	23	24 Capacitación - Body Image Program Colaboradoras Sesión 1 Capacitación - Body Image Program Estudiante Sesión 1
27 Escucha un podcast. Prevención del acoso laboral. 	28 Evento - Audiciones Orquesta UDEM	29 Capacitación - Testigo Activo	30	31 Capacitación - Body Image Program Colaboradoras Sesión 2 Capacitación - Body Image Program Estudiante Sesión 2