

OCTUBRE 2023

¡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

 Martes de Risoterapia

Viernes de Mindfulness

Más info: centrodebienestar360@udem.edu.mx

Síguenos para más contenido: @bienestar.udem

LU	MA	MI	JU	VI
2	3	4	5	6
<p>Conoce quién descubrió la ciencia de la felicidad:</p> 		 <p>“La naturaleza no es un lugar para visitar. Es el hogar” Gary Sherman</p>		<p>Evento - II Encuentro Red Neolonesa de Universidades Promotoras de la Salud</p>
9	10	11	12	13
<p>Evento - Misa por el bienestar</p> <p>Capacitación - QPR para prevenir el suicidio.</p>	<p>Conferencia - Hablar de suicidio sin estigmas.</p>	<p>Capacitación - Testigo Activo.</p>		 <p>Despeja tu mente, con este ejercicio de respiración cuadrada.</p>
16	17	18	19	20
<p>Conferencia - Finanzas personales para universitarios.</p>		<p>Decide por tu bienestar, escucha esta playlist:</p> 	<p>Taller - Resiliencia 101.</p> <p>Evento - Día Amarillo.</p>	<p>Evento - Maratón de confesiones.</p>
23	24	25	26	27
<p>Capacitación - Testigo Activo.</p>	<p>Taller - Body Image Program.</p>	<p>Capacitación - QPR para prevenir el suicidio.</p> <p>Taller - Finanzas personales.</p>		<p>Evento - La Tropa UDEM presenta THE BOX</p>
30	31			
	<p>Taller - Body Image Program.</p>		 <p>“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos día tras día” Robert Collier</p>	

