

ENERO 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

Viernes de Mindfulness de Colaboradores

Más info: centrodebienestar360@udem.edu.mx

Síguenos para más contenido: @bienestar.udem

LU	MA	MI	JU	VI
1	2	3  "The meaning of life is to find your gift. The purpose of life is to share it" David Viscott	4	5
8 Escucha un podcast. Jóven de América Latina busca trabajo no precario 	9 Capacitación - QPR para prevenir el suicidio	10	11 Capacitación - Testigo Activo	12
15 Evento - Bienvenida FEUDEM Back to School	16 Evento - Audiciones Grupo Folclórico UDEM (Sala de Danza)	17	18 Capacitación - Happiness Shots para docentes	19 Evento - Audiciones Dance Group UDEM (Sala de Danza)
22 Capacitación - BIP Colaboradoras	23 Capacitación - Testigo Activo	24 Evento - Audiciones Teatro: Into the Woods (Actores)	25 Capacitación - QPR para prevenir el suicidio	26  "The past is done. The future has plenty of room for change" Anónimo
29 Capacitación - BIP Colaboradoras	30 Capacitación - BIP Estudiantes	31	Escucha un podcast. Violencia estética: cuando la forma en que nos vemos está mal 