

# FEBRERO 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
	 <p>Sonríe, respira y ve lentamente</p>	<p>Clase - Cardio Dance</p>	1	<p>2</p> <p>Escucha un podcast. Estimula tu curiosidad y tu bienestar intelectual</p> 
5	6	7	8	9
	<p>Capacitación - QPR para prevenir el suicidio</p>	<p>Clase - Cardio Dance</p>	<p>Capacitación - Testigo Activo</p>	
12	13	14	15	16
 <p>No hay camino a la felicidad, la felicidad es el camino.</p>		<p>Evento - Red de Apoyo entre Colaboradores</p>	<p>Escucha un podcast. Self Care ¿Qué dice la ciencia al respecto?</p> 	
19	20	21	22	23
	 <p>¿Eres fan de Harry Potter? Checa este video, concéntrate y organiza tu tiempo.</p>	<p>Clase - Cardio Dance</p>		<p>Capacitación - BIP Estudiantes</p>
26	27	28	29	
<p>Capacitación - BIP Colaboradoras</p>	<p>Capacitación - Testigo Activo</p>	<p>Evento - Red de Apoyo entre Colaboradores</p>		
		<p>Clase - Cardio Dance</p>		

