



Espacios educativos para
el bienestar

Aquí encontrarás diferentes expertos que te acompañaran a que potencies tu bienestar alrededor de la salud mental, la alimentación saludable, la actividad física y la salud Financiera.

¿Cómo las emociones impactan las finanzas?

Objetivo

Reconocer la importancia de la conciencia en la gestión financiera y comprender que la salud financiera es un componente esencial de la salud física y mental, con el fin de promover la comprensión de cómo las decisiones financieras afectan directamente el bienestar general, fomentando la toma de decisiones conscientes que contribuyan tanto a la estabilidad económica como al equilibrio físico y mental de las personas.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud financiera.



Abril 1
Julio 12
Octubre 25



10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

¿Cómo orienta desde la empresa a los empleados en caso de requerir apoyo emocional? Implementación de un Programa de Apoyo al Empleado.

Objetivo

Ofrecer lineamientos básicos para la construcción de un programa de apoyo al empleado orientado al acompañamiento emocional de los colaboradores, con el fin de orientar estrategias para brindar apoyo emocional efectivo a los empleados en situaciones de necesidad, promoviendo un ambiente laboral saludable y la bienestar de los trabajadores.

Dirigido a

Líderes TH y SST.



Mayo 8
Octubre 23



8:00 a.m. a 9:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

¿Cuál es el momento adecuado para alimentarnos? Adecuación de tiempos y espacios es pro de una alimentación mas saludable.

Objetivo

Reconocer los ciclos de alimentación y sus variaciones, especialmente cuando las jornadas de trabajo implican alteraciones. Se busca otorgar vital importancia a los lugares donde nos alimentamos y promover la conciencia sobre los tiempos saludables de consumo, con el propósito sensibilizar a los individuos sobre la relación entre las rutinas laborales, los lugares de consumo de alimentos y los horarios adecuados para fomentar hábitos alimentarios más saludables y sostenibles.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Alimentación saludable.



Abril 11
Julio 3
Octubre 16



8:00 a.m. a 9:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

¿Qué actividad física quiero hacer?

Objetivo

Descubrir diversas actividades físicas, haciendo énfasis en las técnicas y características específicas de cada una, con la intención de que las personas puedan identificar la más recomendada según el tipo de trabajo que realizan, con el fin de proporcionar información detallada sobre distintas opciones de actividad física, permitiendo a los individuos tomar decisiones informadas y adaptar sus elecciones de ejercicio a las demandas y características de su entorno laboral, contribuyendo así a un estilo de vida activo y saludable.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Actividad Física.



Mayo 20
Agosto 30
Noviembre 22



2:00 p.m. a 3:45 p.m.
2:00 p.m. a 3:45 p.m.
2:00 p.m. a 3:45 p.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

¿Qué debo comer en pro de mi salud? Herramientas para una alimentación saludable.

Objetivo

Descubrir diversas formas de combinar los alimentos para lograr una alimentación saludable, considerando las capacidades económicas, las realidades laborales y la disponibilidad gastronómica regional, con el fin de promover el bienestar, proporcionando herramientas prácticas para adaptar las elecciones alimentarias a las circunstancias individuales, fomentando así hábitos nutricionales equilibrados y sostenibles.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Alimentación saludable.



Abril 3
Junio 28
Octubre 8



8:00 a.m. a 9:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

Dormir bien; una manera de estar en conexión con los desafíos de la cotidianidad.

Objetivo

Reconocer la importancia del sueño de calidad y explorar diversas técnicas que favorecen un descanso saludable, para aumentar la conciencia sobre la relevancia del buen dormir en el bienestar general, así como proporcionar herramientas prácticas para mejorar la calidad del sueño mediante la aplicación de técnicas específicas.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Abril 24
Julio 15
Octubre 7



10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

El arte de respirar como un mecanismo que favorece el equilibrio y la regulación emocional

Objetivo

Reconocer la importancia fundamental de la respiración como regulador de las emociones mediante la exploración intencionada de diversas técnicas respiratorias, con el fin de permitir la implementación práctica y sencilla de estas técnicas en la vida cotidiana, facilitando así el manejo consciente de las emociones a través de la respiración y promoviendo el bienestar emocional.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Abril 24
Julio 29
Noviembre 29



4:00 p.m. a 5:45 p.m.
2:00 p.m. a 3:45 p.m.
2:00 p.m. a 3:45 p.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

El Valor de tus decisiones.

Objetivo

Explorar cómo los comportamientos y emociones influyen en las decisiones económicas y analizar la influencia que la familia, amigos y compañeros de trabajo tienen en dicho proceso,

con el fin de comprender la interconexión entre las dimensiones emocionales y sociales en el ámbito financiero, permitiendo una toma de decisiones más informada y consciente al considerar tanto los aspectos personales como las influencias externas en el contexto económico.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud financiera.



Mayo 8
Agosto 6
Noviembre 13



4:00 p.m. a 5:45 p.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

Estar presente, una forma de disfrutar a plenitud el que hacer diario.

Objetivo

Reconocer las habilidades de atención plena mediante técnicas específicas para favorecer el disfrute del presente y reducir la atención dividida, con el fin de implementar prácticas que, al disminuir la carga mental, contribuyan directamente a mejorar la salud mental, promoviendo así un mayor bienestar emocional y psicológico.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Mayo 3
Agosto 2
Octubre 25



8:00 a.m. a 9:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Conócete a ti mismo.

Objetivo

Facilitar a los participantes el reconocimiento de sí mismo, qué se piensa y qué se siente, promoviendo la conciencia para el relacionamiento con el entorno, permitiendo la capacidad de relacionarse de manera más efectiva con su entorno y promover una comprensión más profunda de sí mismos.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Julio 11
Noviembre 5



10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - El poder de las relaciones en mi vida.

Objetivo

Identificar los elementos necesarios para el fortalecimiento para el apoyo social en el entorno laboral a través de vínculos que permitan el intercambio de formas de sentir la vida, las perspectivas, las necesidades y los afectos, para mejorar el apoyo social en el lugar de trabajo y fomentar un ambiente en el que los colaboradores puedan enriquecerse mutuamente en su forma de vivir y sentir la vida.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Julio 2
Noviembre 26



2:00 p.m. a 3:45 p.m.
2:00 p.m. a 3:45 p.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Fluir en la vida: una manera de comprender las emociones.

Objetivo

Comprender la expresión y la regulación de las emociones como la principal capacidad para fluir en si mismo y en la relación con los otros, para gestionar de manera más efectiva sus emociones, promoviendo relaciones interpersonales más saludables y un mayor bienestar emocional.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Mayo 9
Agosto 9
Noviembre 15



8:00 a.m. a 9:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - La magia de comunicarnos bien.

Objetivo

Fortalecer la experiencia de comunicar lo que sentimos, queremos y pensamos, de forma simple, clara y oportuna; para relacionarnos en el entorno de manera armoniosa y eficaz, para relacionarse de manera armoniosa y eficaz en su entorno, mejorando la experiencia de comunicación y contribuyendo a relaciones interpersonales más efectivas y satisfactorias.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Mayo 14
Agosto 29
Noviembre 29



10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Manejo de problemas y conflictos.

Objetivo

Identificar herramientas que permiten manejar los conflictos de forma creativa y flexible, fortaleciendo capacidades para el cambio, crecimiento personal y apoyo social, para contribuir en el manejo efectivo de situaciones problemáticas y conflictos en su vida personal y laboral.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Abril 23
Julio 31
Octubre 30



4:00 p.m. a 5:45 p.m.
2:00 p.m. a 3:45 p.m.
2:00 p.m. a 3:45 p.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Manejo de tensiones y estrés.

Objetivo

Identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable. para gestionar de manera más efectiva las tensiones y el estrés, promoviendo así un mayor bienestar y equilibrio en su vida personal y laboral.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Abril 26
Julio 18
Octubre 11



8:00 a.m. a 9:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Me conecto con el otro, soy empático.

Objetivo

Reconocer la empatía para comprender de forma objetiva lo que siente otra persona, fortaleciendo la capacidad de apoyo social que es fundamental en los entornos laborales, para fortalecer apoyo social, que es esencial en los entornos laborales, promoviendo relaciones interpersonales más saludables y contribuyendo a un ambiente de trabajo más colaborativo y comprensivo.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Mayo 23
Agosto 21
Noviembre 22



10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Piensa creativo.

Objetivo

Favorecer el pensamiento creativo para el desarrollo de nuevas ideas, conceptos y resolución de problemas; favoreciendo entornos laborales participativos, resilientes y flexibles, impulsando la innovación y la adaptabilidad en el lugar de trabajo.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Abril 5
Septiembre 17



10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

ESTRATEGIA HABILIDADES PARA LA VIDA - Una mente abierta y critica. Pensamiento crítico.

Objetivo

Fortalecer el pensamiento crítico para hacer análisis y evaluaciones de una situación o tema en particular desde diferentes perspectivas; favoreciendo entornos de trabajo participativos y más saludables, promoviendo la toma de decisiones informadas y una mayor comprensión de las complejidades de los desafíos personales y laborales.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Agosto 20



8:00 a.m. a 9:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)

Herramientas para el cuidado de mi salud mental después de un accidente de trabajo.

Objetivo

Comprender las decisiones y acciones que impactan favorablemente la salud mental de las personas que presentan un accidente de trabajo; entendiendo sus emociones, cambios de rutinas, cambios en los estilos de vida y vida familiar, para implementar herramientas y estrategias que promuevan su bienestar mental en estas circunstancias.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



**Mayo 31
Septiembre 27**



10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

Manejando las Emociones al Volante: Claves para una Conducción Segura.

Objetivo

Reconocer y comprender las emociones que surgen durante la conducción, así como identificar los elementos cruciales que deben considerarse para prevenir accidentes de tránsito, fomentando así una conducción segura y responsable.

Dirigido a

Coordinadores de SST / Gestión Humana, mandos medios, coordinadores de ruta o supervisores que tengan responsabilidad en la administración del sistema de transporte de las empresas y/o conductores.



Mayo 16
Noviembre 26



10:00 a.m. a 11:45 a.m.
10:00 a.m. a 11:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

Mi cuerpo en relación con el trabajo; Pausas y posturas.

Objetivo

Aprender a identificar las posturas mantenidas del cuerpo en relación a la actividad laboral, con el fin de reconocer las pausas que tienen un mayor impacto sobre el bienestar, con el fin de reconocer las posturas corporales predominantes durante la jornada laboral, permitiendo así la identificación de momentos específicos para pausas activas que contribuyan al alivio de tensiones musculares y promuevan el bienestar general.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Actividad física.



Abril 15
Julio 4
Octubre 30



10:00 a.m. a 11:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

Preparación ante las vivencias y manejo del duelo.

Objetivo

Reconocer los recursos internos y externos para gestionar las emociones que se generan ante el impacto de una pérdida (duelo); favoreciendo a corto y mediano plazo la capacidad adaptativa y resiliente de las personas, para fortalecer la capacidad adaptativa y resiliente de las personas en el corto y mediano plazo, al proporcionarles herramientas para afrontar y procesar las vivencias relacionadas con el duelo de manera saludable y constructiva.

Dirigido a

Trabajadores y empleados en general.

Hábito

Salud mental.



Abril 4
Julio 23
Octubre 10



2:00 p.m. a 3:45 p.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.
8:00 a.m. a 9:45 a.m.



[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)
[Conéctate aquí](#)

sura 



Línea de atención: 01 8000 511 414

Te asesoramos



arlsura.com