



PROGRAMA PARA FOMENTAR EL RECONOCIMIENTO Y CUIDADO DE LOS SERVIDORES JUDICIALES EN LAS DIMENSIONES: MENTAL, ESPIRITUAL, FÍSICA Y PSICOLÓGICA DESDE UNA VISIÓN INTEGRAL.



¡Llegó el momento!

Accionar será tu propósito - 2024

Actividad para el desarrollo de Inteligencia Emocional y Liderazgo Transpersonal

TARJETA DE EMBARQUE

A TIEMPO CON TU SALUD MENTAL

El área de Talento Humano - Grupo SST
te invita a una **Jornada de Bienestar**

Fecha:

22, 26 y 28 DE FEBRERO

TARJETA DE EMBARQUE



VÁLIDO PARA UNA JORNADA DE SALUD INTEGRAL

¡Nos vamos de viaje!



TALLER SER HUMANO INTEGRAL

A TIEMPO CON TU SALUD MENTAL



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024

TALLER SER HUMANO INTEGRAL

• CONFERENCISTAS :



LILIANA CECILIA ALTAMAR CHARRIS

Psicóloga - Universidad Del Norte (Col)
Coach De Vida Y Ejecutivo Advance – Universidad Andrés Bello (Chile)
Masteries Practitioner of International Association of Coaching (IAC)

Trayectoria en áreas de jefatura y coordinación, con experiencia en entrenamiento y capacitación.

Mail: coachlilianaaltamar@gmail.com

Instagram: @coachliliana.altamar

Tel: (57)3014019887



LIA PATRICIA CASILIMAS ESCOBAR

Psicóloga Organizacional – Universidad Del Norte
Especialista en Gerencia de Gestión Humana – Universidad de la Sabana

Experiencia en Talento Humano, liderando procesos de Selección, Bienestar, Inducción, Capacitación, Evaluación de Resultados.

Mail: lpcquilla@gmail.com

Tel: (57) 3002056781

¿CUALES SON LAS DIMENSIONES DEL SER HUMANO?

¿CUAL ES LA MAS IMPORTANTE?



No podía ser el lunes..
tampoco el martes...
Tuvo que llegarme un resfriado
El Sábado!



-
- EL CUERPO NOS AVISA CON SINTOMAS PARA AVISARNOS QUE ALGO ESTA MAL
 - ¿DE QUE MANERA LAS OTRAS DIMENSIONES (MENTE O ESPIRITU) NOS AVISARIAN QUE ALGO NO ESTA FUNCIONANDO COMO DEBIERA?





SER HUMANO INTEGRAL

- **DIMENSION MENTE**



SER HUMANO INTEGRAL

DIMENSION
ESPIRITU



¡Llegó el momento!
Accionar será tu propósito - 2024



SER HUMANO INTEGRAL

- Dimensión cuerpo

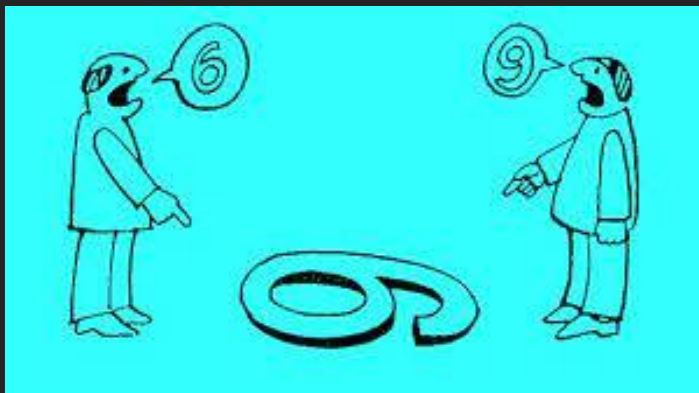




EQUILIBRIO ENTRE CUERPO, MENTE Y ESPIRITU

Salud según la OMS: estado de bienestar físico,
mental y social.





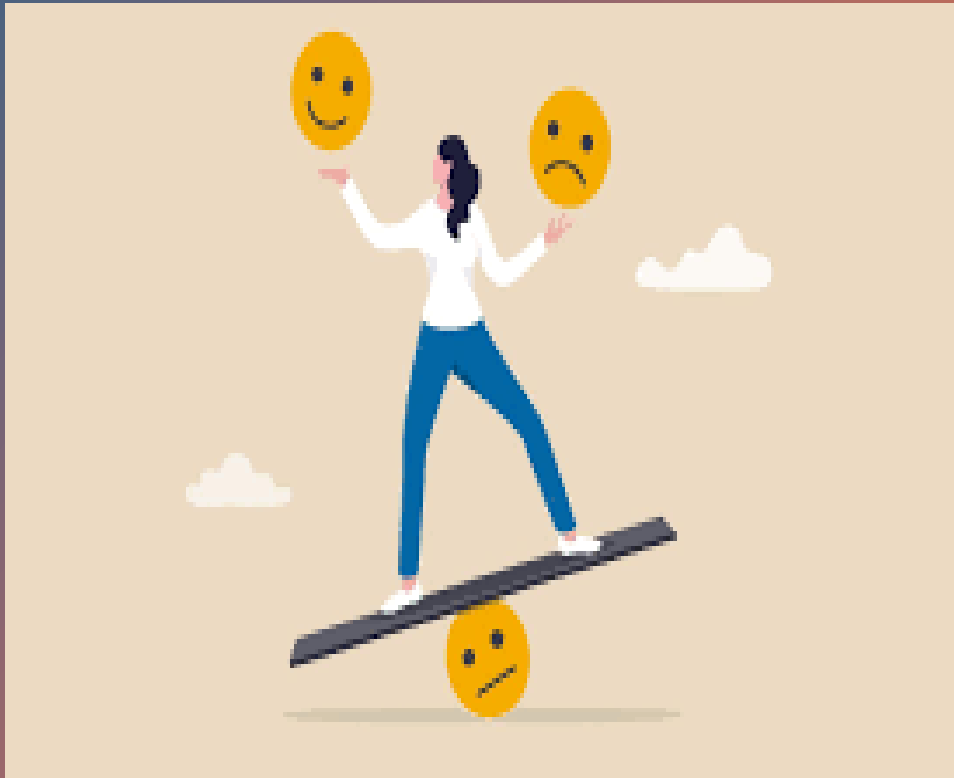
MANEJO DIMENSION MENTAL Y EMOCIONAL

- https://youtu.be/7Ku5hjdoYYg?si=aDgcB8qDS3T8k9_j
- Paradigmas o Creencias
- Estructuras mentales
- Emociones



PAUTAS QUE AYUDAN CONTROL MENTAL - EMOCIONAL

<https://youtu.be/JD7SSwcWjkw?si=eYQV2N0e67yyA6To>



Háblate
mejor y de
una manera
más
positiva



Detención
del
pensamiento



Ensayo
mental



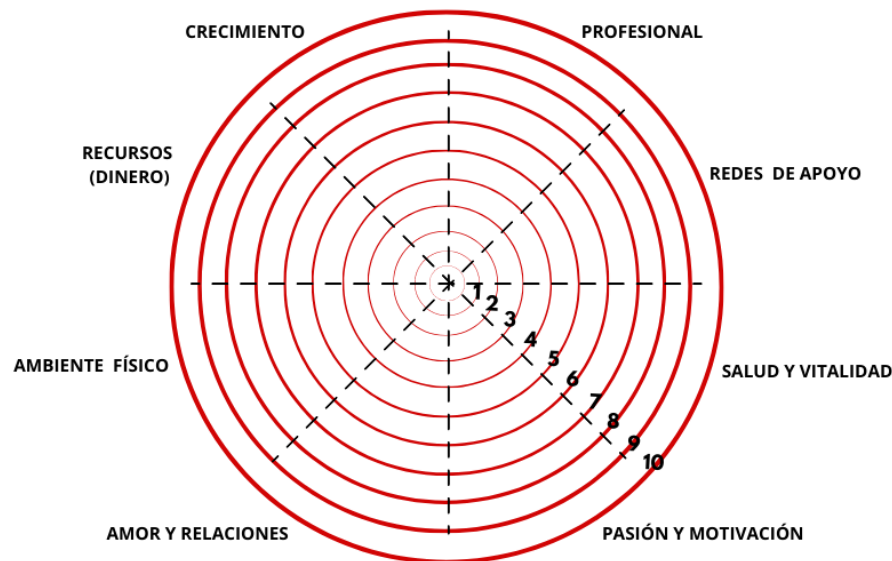
Respiración
profunda



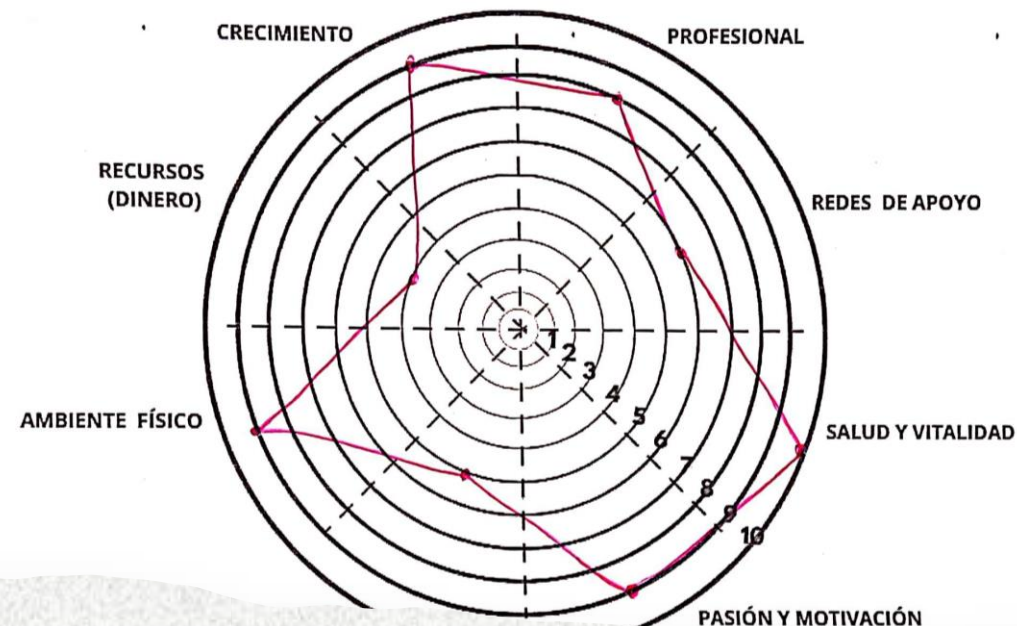
La rueda de
la vida.



RUEDA DE ZONAS VITALES



RUEDA DE ZONAS VITALES



LA RUEDA DE LA VIDA

- Un primer paso para empezar a gestionar tus emociones es el autoconocimiento. En la medida que identifiques tu realidad actual y seas consciente de la misma, esto te permitirá tomar acción de una manera más enfocada.

MANEJO DIMENSION ESPIRITUAL

- La espiritualidad es una parte importante del ser humano integral ya que nos ayuda a construir la estructura de lo que somos.
- Paz
- Reconciliación

Pirámide de Maslow





PRACTICAS SENCILLAS PARA CULTIVAR TU DIMENSION ESPIRITUAL

- MEDITAR
- AGRADECER
- IDENTIFICAR TU SISTEMA DE VALORES
- MOMENTOS DE LOGROS



<https://www.instagram.com/reel/CxzGPqVNrbN/?igsh=MTI3bjh0cGcwNTMzag==>