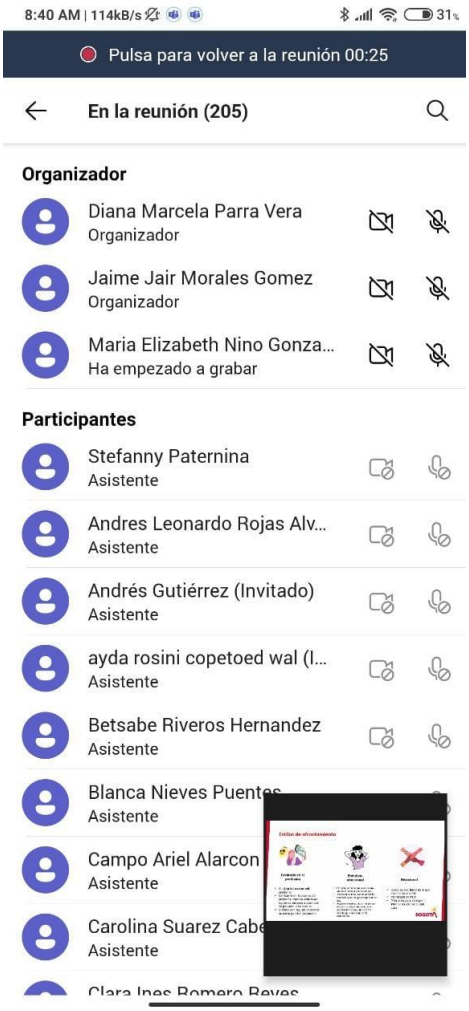
CAPACITACIÓN DESCONEXIÓN LABORAL - 16-06-2022

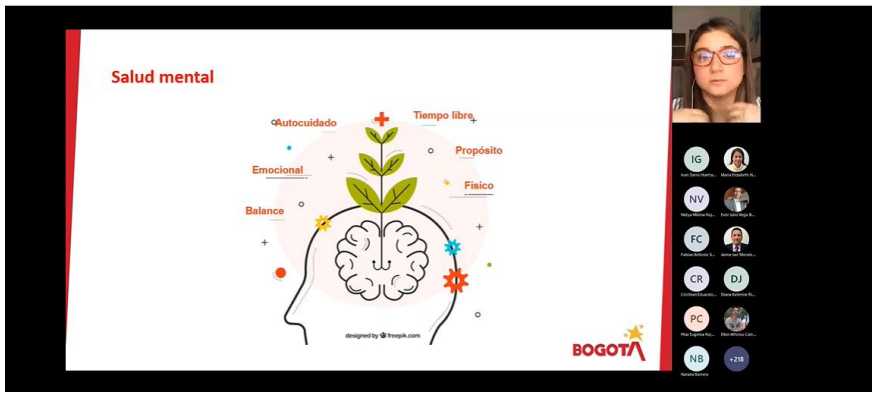
La capacitación, tuvo como objetivo: “Brindar a los servidores y contratistas un espacio a la reflexión frente a la desconexión laboral, ofreciendo herramientas practicas con las cuales puedan hacer uso de su tiempo libre, así como también herramientas para establecer límites sanos en los diferentes roles, indagando en los estilos de afrontamiento, inteligencia emocional y el cuidado de la salud mental”

A continuación, se presenta algunas imágenes como evidencia de la asistencia




Cinco autos del trabajo inteligente
AUTO 05
Automotivación
¿Te consiguen motivar por ti mismo? ¿Vences tus miedos y temores en tu confianza y visión?
AUTO 04
Autogestión
¿Cumples lo que te propones tú mismo o los compromisos que asumes? ¿Consiguen gestionar tus emociones, tu tiempo y tus recursos?
AUTO 03
Autonomía
¿Tienes una escala de prioridades? ¿Sabes lo que quieres y tomas tus propias decisiones? ¿Tienes un criterio y unos objetivos propios?
AUTO 02
Autoestima
¿Te quieres? ¿Te aceptas? ¿Te valoras? ¿Te das permiso para equivocarte? ¿Te respetas?
AUTO 01
Autoconocimiento
¿Te conoces? ¿Sabes qué recursos tienes? ¿Eres consciente de tus puntos fuertes y de tus áreas de mejora?
BOGOTÁ


Estilos de afrontamiento
Centrado en el problema
✓ Analizar las causas del problema
✓ Centrarme en lo positivo del problema, trato de solucionar siguiendo un paso a paso que he pensado previamente
✓ Si hablo con alguien es acerca de cómo puedo solucionarlo
Evitativo-emocional
✓ Constantemente me enojo o me siento irritado si pienso en eso
✓ Tiendo a evitarlo por no sentir la molestia que me genera pensar en eso
✓ Algunas veces procuro no pensar en eso, a veces me resigno a aceptar las cosas, lucho y me desahogo expresando mis emociones
Relacional
✓ Busco ayuda, hablo de lo que eso me hace sentir
✓ Me refugio en mi fe
✓ Pido consejo a otros para intentar solucionar lo que pasa,
BOGOTÁ


Salud mental
Autocuidado
Tiempo libre
Propósito
Emocional
Físico
Balance
designed by freepik.com
BOGOTÁ


Horario familiar
TIME TO PLAN
TIME TO PLAN
TIME TO PLAN
Título : Estudiar
Estudiar para el parcial
Planeador Mensual
ENERO
BOGOTÁ

CAPACITACIÓN DESCONEXIÓN LABORAL PARA TODOS LOS SERVIDORES DE LA SDG

16/06/2022

No.	Nombre	Correo electrónico
212	Nibardo Enrique Fuertes Morales	nibardo.fuertes@gobiernobogota.gov.co
213	Nicolas Francisco Maestre Preciado	nicolas.maestre@gobiernobogota.gov.co
214	Nidya Milena Rojas Vanegas	Nidia.Rojas@gobiernobogota.gov.co
215	Niko Rojas (Guest)	
216	Nora Cecilia Perez	nora.perez@gobiernobogota.gov.co
217	Norma Constanza Barreto Naranjo	norma.barreto@gobiernobogota.gov.co
218	Oscar Arbey Ortiz Diaz	oscar.ortiz@gobiernobogota.gov.co
219	Patricia Alvis Gamboa	patricia.alvis@gobiernobogota.gov.co
220	Patricia Londono Anzola	patricia.londono@gobiernobogota.gov.co
221	Paula Andrea Escobar Rodriguez	paula.escobar@gobiernobogota.gov.co
222	Paula Andrea Mora Sandoval	paula.mora@gobiernobogota.gov.co
223	Paula Tatiana Aldana Tafur	paula.aldana@gobiernobogota.gov.co
224	piedad (Invitado)	
225	Pilar Eugenia Rojas Castiblanco	pilar.rojas@gobiernobogota.gov.co
226	pilar parada	
227	Rafael Elias Murcia Cubides	rafael.murcia@gobiernobogota.gov.co
228	Reynaldo Pinzon (Invitado)	
229	Ricardo Alonso Zapata Ariza	ricardo.zapata@gobiernobogota.gov.co
230	Rocio Alejandra Vergara Angel	rocio.vergara@gobiernobogota.gov.co
231	Rocio del Pilar Salazar Urrutia	rocio.salazar@gobiernobogota.gov.co
232	Ronald Esteban Paez Munoz	ronald.paez@gobiernobogota.gov.co
233	Rosa Enriquelina Gomez Corredor	rosa.gomez@gobiernobogota.gov.co
234	Ruth Emilia Acuña Guerrero	ruth.guerrero@gobiernobogota.gov.co
235	Ruth Stella Nieves Hernandez	ruth.nieves@gobiernobogota.gov.co
236	Sada Yineth Caballero Cardenas	sada.caballero@gobiernobogota.gov.co
237	SAMANTHA (Invitado)	
238	Sandra Jaquelinne Sichacá Galindo	saos14@hotmail.com
239	Sandra Patricia Mendoza Granja	sandrap.mendozag@gobiernobogota.gov.co
240	Sandra Patricia Villarreal Ruiz	patricia.villarreal@gobiernobogota.gov.co
241	Santiago Andres Vasquez	santiago.vasquez@gobiernobogota.gov.co
242	Santiago Sanchez Guzman	santiago.sanchez@gobiernobogota.gov.co
243	Sara Alexandra Morera Llanos	sara.morera@gobiernobogota.gov.co
244	Sergio Camilo Castañeda Gomez	sergioca.castaneda@gobiernobogota.gov.co
245	Sergio Narayan Jiuseppe Armando Bernal Ruiz	sergio.bernal@gobiernobogota.gov.co
246	Sistemas Bosa	Sistemas.Bosa@gobiernobogota.gov.co
247	Sistemas Martires	Sistemas.Martires@gobiernobogota.gov.co
248	Sistemas Usaquen	sistemas.usaquen@gobiernobogota.gov.co
249	Stefania Duran Perez	stefania.duran@gobiernobogota.gov.co
250	Stefanny Alonso Munoz	stefanny.alonso@gobiernobogota.gov.co
251	Stefanny Paternina	
252	Susy Herney Segura Corredin	susy.segura@gobiernobogota.gov.co
253	Tatiana Nope (Invitado)	