San José de Cúcuta 28 de noviembre de 2023

CUENTA DE COBRO 001

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE - SENA

NIT: 899999034-1

DIRECCIÓN: CALLE 2N CON AVENIDAS 4 Y 5 BARRIO PESCADERO -CÚCUTA

DEBE A:

INGRI JOHANA TORRADO BOHADA

CEDULA DE CIUDADANIA

CC:1094244285

LA SUMA DE:

ONCE MILLONES

QUINIENTOS NOVENTA Y UN MIL TRESCIENTOS CUARENTA PESOS MCTE

($11.591.340 pesos)

POR CONCEPTO DE:

CONTRATO No. CO1.PCCNTR.5335524 DE 2023

CONTRATAR LAS ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL CLIMA

ORGANIZACIONAL EN LA REGIONAL NORTE DE SANTANDER

Johana Torrado Bohada

Ingri Johana Torrado Bohada
Cc: 1094244285
3225103977

ANCESTRAL YOGA AV OB 21-35 BARRIO BLANCO

DESCRIPCION TALLER CLIMA ORGANIZACIONAL

Se ejecuta el mismo contenido del taller para cada uno de los 5 grupos, en las fechas 10, 11 y 27 de octubre, 9 y 15 de noviembre, a continuación, el contenido:

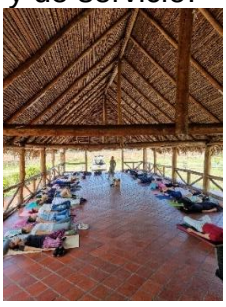
Si en verdad me conocieras

Propiciando y fortaleciendo la comunicación y confianza entre colaboradores se lleva a cabo la dinámica “si en verdad me conocieras sabrías” donde cada participante se presenta y expone facetas de su personalidad que generalmente no se evidencian en ambientes laborales generando así conexiones que fortalecen la confianza y mejoran la comunicación de el equipo, sensibilizando y mostrando el aspecto humano de cada participante.

Actividades técnicas cuerpo mente:

Sesión de restauración mediante el movimiento y respiración consciente, se motiva al grupo a mantener un estado de conexión cuerpo – mente es una recomendación importante a la hora de manejar el estrés y reducir la respuesta impulsiva y desmedida ante los estímulos cotidianos en el trabajo.

Para alcanzar este equilibrio se ejecutan algunas técnicas que les enseñan a respirar de manera consciente y generar una actitud de atención plena. Resaltando que estas herramientas serán de vital importancia para sortear las situaciones que generen movimientos emocionales dentro del ambiente laboral. Se realizan 20 minutos de posturas sobre silla y ejercicios de respiración, meditación y relajación profunda conectando así con su propósito de vida y de servicio.



Experiencia de Alto Impacto

“un café que inspira, se basa en el comportamiento habitual de los colombianos, en el cual compartir un café permite espacios de diálogo, escucha activa y en general gestionar emociones que nos pueden producir malestar.

Un café que inspira viabiliza la oportunidad de centrar nuestra atención en las fórmulas sencillas para contar con herramientas de cuidado de nuestra salud mental, establecer una escucha activa, empatía cooperación y resolución de conflictos.

Trabajo en equipo “competencia grupo”

Trabajo en equipo: se organizan 2 grupos, cada grupo recibe las instrucciones de la dinámica que consiste en reunirse y decidir cuál de las tres opciones: conejo dardo o pared van a escoger, conejo salta muro, muro detiene dardo y dardo impacta conejo, cada grupo se reúne y toman una decisión consensuada para enfrentar al otro equipo, se evidencia excelente disposición en la actividad, fortaleciendo la cooperación, la toma de decisiones, el liderazgo, compartiendo con jocosidad y respeto este momento de relajación y risa supremamente importante para liberar tensión y generar relaciones interpersonales positivas.

Alimentacion conciente

Se inicia explicando al grupo en que consiste la alimentación consciente, mediante los siguientes criterios, consiste en dedicar atención plena a la hora de alimentarnos. Porque si comemos de forma consciente, vamos a ser capaces de escuchar nuestras sensaciones, tanto físicas (el hambre, la saciedad y las señales de satisfacción) como mentales. En este caso, significa tomarnos el tiempo necesario, para ingerir nuestros alimentos lo que implica también observar nuestros pensamientos y nuestras emociones

Johana Torrado Bohada