

## INFORME DE ACTIVIDADES REALIZADAS



*PLAN INSTITUCIONAL DE CAPACITACION (PIC) 2024*  
FORTALECIMIENTO DEL BIENESTAR INTEGRAL DE LOS  
SERVIDORES PUBLICOS DE LA ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL  
DE VILLAMARIA - CALDAS.

### PROGRAMA DE BIENESTAR CONSCIENTE

#### DIRIGIDO POR:

Worldfulness Consulting S.A.S  
(Mundo en Plenitud)

Mayo, 2024

**Worldfulness Consulting S.A.S**  
[www.mundoenplenitud.com](http://www.mundoenplenitud.com)  
[contacto@mundoenplenitud.com](mailto:contacto@mundoenplenitud.com)  
3166242169 - 3164754134

El programa de bienestar consciente hace parte del Plan Institucional de Capacitación (PIC) 2024 para los servidores públicos de la administración municipal de Villamaría.

Este programa está dividido en seis (6) encuentros presenciales donde se abarcan de a dos (2) temas.





**SALUD MENTAL Y DIAGNÓSTICO DE BIENESTAR CONSCIENTE**  
**MANEJO EL ESTRÉS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO**  
Jueves, 16 de mayo, 2024 - 2:00 pm a 6:00 pm



**RELACIONES LABORALES ASERTIVAS / TRABAJO EN EQUIPO**  
**COMUNICACIÓN CONSCIENTE Y DESDE EL SER**  
Jueves, 13 de junio, 2024 - 2:00 pm a 6:00 pm



**KINTSUGI: EL ARTE DE HACER BELLO Y FUERTE LO FRÁGIL - RESILIENCIA**  
**GESTIÓN EMOCIONAL Y ESTRATEGIAS PARA EL INCREMENTO DEL BIENESTAR**  
Jueves, 18 de julio, 2024 - 2:00 pm a 6:00 pm



**PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS**  
**HABLÁNDOLE AMOROSAMENTE A LA ANSIEDAD**  
Jueves, 22 de agosto, 2024 - 2:00 pm a 6:00 pm



**FORTALECIENDO EL AUTOESTIMA Y AMOR PROPIO**  
**GESTIÓN CONSCIENTE DEL TIEMPO**  
Jueves, 12 de septiembre, 2024 - 2:00 pm a 6:00 pm



**CULTURA DEL SERVICIO**  
**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE (MENTAL, EMOCIONAL Y FÍSICO)**  
Jueves, 24 de octubre, 2024 - 2:00 pm a 6:00 pm

**¡Agéndate!**

Certificado  
con el 80% de asistencia

Worldfulness Consulting S.A.S

[www.mundoenplenitud.com](http://www.mundoenplenitud.com)

[contacto@mundoenplenitud.com](mailto:contacto@mundoenplenitud.com)

3166242169 - 3164754134

## PRIMER ENCUENTRO



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Actividad:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud mental y diagnóstico de bienestar consciente</li> <li>• Manejo del estrés y estilos de afrontamiento</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Descripción:</b> | <p>Se informó acerca del programa (los objetivos, la dinámica, periodicidad y temas a tratar).</p> <p>Cada asistente realizó el autodiagnóstico de bienestar consciente y reflexionó sobre las diferentes dimensiones de la vida para tomar acción.</p> <p>Se abordó el tema del estrés, donde se diferenció el eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo).</p> <p>Se compartieron algunas técnicas para gestionar el estrés.</p> <p>Durante el desarrollo del encuentro, se realizaron actividades lúdico-pedagógicas para facilitar la interiorización y reflexión sobre los temas tratados.</p> |
| <b>Fecha:</b>       | Mayo - 16 – 2024                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Hora:</b>        | 2:00 pm a 6:00 pm                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Lugar:</b>       | Auditorio Bosque Popular El Prado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Worldfulness Consulting S.A.S

[www.mundoenplenitud.com](http://www.mundoenplenitud.com)

[contacto@mundoenplenitud.com](mailto:contacto@mundoenplenitud.com)

3166242169 - 3164754134

## Evidencias fotográficas:



**Worldfulness Consulting S.A.S**

[www.mundoenplenitud.com](http://www.mundoenplenitud.com)

[contacto@mundoenplenitud.com](mailto:contacto@mundoenplenitud.com)

3166242169 - 3164754134

## Retos semanales:



Elaboró:



**MARIA CAMILA HOYOS OSSA**

Psicóloga / Mtr. Psicología holística / Mtr. coaching / Esp. gerencia del talento humano

CC: 1.053.802.762

Tarjeta profesional: 138930

[Mundoenplenitud@gmail.com](mailto:Mundoenplenitud@gmail.com)

[www.mundoenplenitud.com](http://www.mundoenplenitud.com)

**Worldfulness Consulting S.A.S**

[www.mundoenplenitud.com](http://www.mundoenplenitud.com)

[contacto@mundoenplenitud.com](mailto:contacto@mundoenplenitud.com)

3166242169 - 3164754134