INFORME DE ACTIVIDADES

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)

Agosto, 2024

Worldfulness Consulting S.A.S
www.mundoenplenitud.com
contacto@mundoenplenitud.com
3166242169 - 3164754134

TERCER ENCUENTRO

PROGRAMA DE BIENESTAR CONSCIENTE

Actividad:	Gratitud enfocado al rol del servidor público
Objetivos:	• Generar reflexión institucional, donde se resalte la labor de los servidores públicos. • Conectar con la gratitud en general y específicamente con la institución Alcaldía De Villamaría. • Realizar actividades de cooperación entre los funcionarios que permita relacionamiento, integración; compartiendo experiencias y aprendizajes.
Descripción:	Se inició la jornada con actividad rompe-hielo. Introducción acerca de la jornada y de la importancia de rol del servidor público (valores y responsabilidades). Se hizo una actividad de centramiento llamada 5,4,3,2,1 Se abordó el tema del agradecimiento desde un óptica general a través de un ejercicio individual y compartir cada uno con el grupo. Después se hizo un ejercicio práctico grupal de “la historia de un servidor público”, entre todos debían cumplir un objetivo. A cada persona se le entregaron 3 postick con lapicero para realizar el ejercicio llamado el “muro de la gratitud” donde se abordó la gratitud desde el ámbito de la vida, gratitud con la institución y gratitud con una persona especifica. Algunas personas compartieron sus respuestas y hubo espacio para la reflexión. Compartir con compañeros, ejercicio de contacto físico y gimnasia cerebral.

	Luego se hizo la dinámica del "circulo del conocimiento", donde a través de diferentes preguntas dirigidas todos iban compartiendo sus respuestas personales con el compañero que le tocaba el turno en ese momento. (esta dinámica estaba enfocada al conocimiento y relacionamiento más cercano entre los funcionarios; se trataron temas personales y desde el rol que desempeñan) (cada uno compartió el espacio con varios compañeros). Se continuo con la jornada del "día del servidor público" con las otras actividades programadas por el área de Recursos Humanos (La encargada de salud pública trató el tema de violencia de género, luego los trovadores hicieron su presentación, después homenaje a los funcionarios y a los padres y se finalizó con rumbaterapia).
Fecha:	Agosto - 23 – 2024
Hora:	8:00 am a 12:00 m
Lugar:	El Centro Recreacional La Rochela
Profesionales a cargo:	Se contó con el acompañamiento de 2 profesionales. 1. María Camila Hoyos: • Psicóloga • Master en psicología holística y coaching • Especialista en gerencia del talento humano • Profesorado en yoga • Certificada en mindfulness • Business Coach • NLP practitioner • Master Coach y PNL • Certificada en Disciplina Positiva 2. Gloria Inés Benavides • Administradora de empresas • Coaching • Certificada en mindfulness • Instructora de yoga

Evidencias fotográficas:







Worldfulness Consulting S.A.S
www.mundoenplenitud.com
contacto@mundoenplenitud.com
3166242169 - 3164754134





Worldfulness Consulting S.A.S
www.mundoenplenitud.com
contacto@mundoenplenitud.com
3166242169 - 3164754134

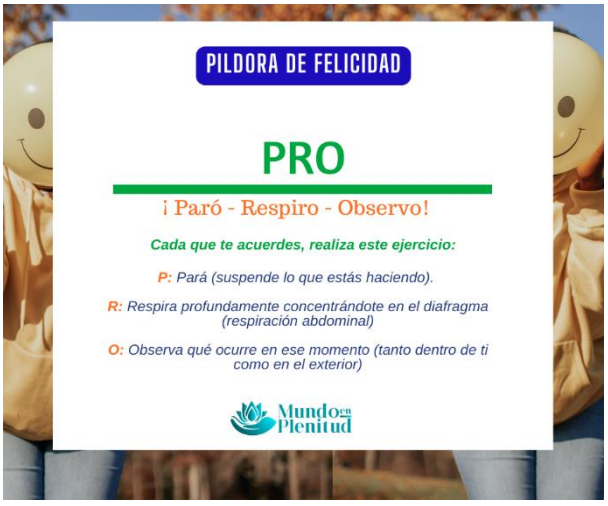
Retos semanales:

Son “tareas” (píldoras de felicidad) que se envían semanalmente para llevar una vida con mayor presencia, con más consciencia de lo que esta sucediendo en el “aquí y el ahora”. Ayudan a fortalecer el autoconocimiento, se entrena la voluntad y la atención; además ayuda a la aceptación de las propias emociones (responder en vez de reaccionar), lo que beneficia las relaciones interpersonales e intrapersonales.









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
www.mundoenplenitud.com