CRONOGRAMA BIENESTAR LABORAL		
FECHA	**ACTIVIDAD**	**OBJETIVO**
ene-29	PAUSAS ACTIVAS	Crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral, buscando así la prevención de enfermedades profesionales y la promoción del bienestar, aumentando la satisfacción laboral de los integrantes
feb-14	SESION DE MINDFULNESS	Ofrecer una sesion de meditacion guyiada para fomentar la relajacion y la atencion plena para reducir el estrés
mar-14	PAUSAS ACTIVAS (Just dance)	Crear espacios amigables que contribuyan en la armonia y las buenas relaciones del equipo de trabajo, asi mismo realizar una pausa activa mediante el baile
abr-16	SALUD FISICA (Saltos)	Ofrecer un espacio para liberar el estrés y contribuir a el esparcimiento laboral, creando divertidos retos que ayuda a mejor la coordinación y motricidad gruesa.
may-16	MASAJES CORPORALES	Brindar al equip de talento humano un espacio que permita relajar y liberar el cuerpo por medio de un masaje realizado entre compañeras, fortaleciendo a la vez el trabajo en equipo y los vinculos afectivos entre compañeras.
jun-13	PAUSAS ACTIVAS	Crear conciencia sobre la importancia de adquirir y promover hábitos saludables dentro y fuera de la jornada laboral, buscando así la prevención de enfermedades profesionales y la promoción del bienestar, aumentando la satisfacción laboral de los integrantes
jul-11	MANEJO DE ESTRÉS (Por medio de Meditacio)	Generar una sensación de calma, paz y equilibrio que puede mejorar el bienestar emocional y la salud general, permitiendo que se cree un espacio de relajacion para afrontar el estrés.
ago-14	SALUD FISICA (Ejercicios corporales y estiramiento)	Contribuir a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

sep-26	COMPARTIR DE AMOR Y AMISTAD (Onces compartidas)	Crear espacios amigables que contribuyan en la armonia y las buenas relaciones del equipo de trabajo, fortaleciendo el trabajo en equipo y la buena comunicación.
oct-31	CONCURSO DE DISFRACES	Motivar a las trabajadoras a participar en un espacio diferente, en donde genere alegria e interaccion entre compañeras resaltando el trabajo y creatividad de cada una.
nov-10	COMUNICACIÓN ASERTIVA (Juego de telefono roto)	Este tipo de comunicación nos permite dialogar con calma y respeto, expresando lo que queremos decir, pero sin herir los sentimientos de las otras personas.
dic-03	RECONOCIMIENTO DE HABILIDADES	Reconocer las cualidades de cada persona del equipo y resaltarlo de acuerdo a los criterios de los demas compañeros.