COMPONENTE TALENTO HUMANO	CENTRO DE DEARROLLO INFANTIL CASTILLO DE COLORES	ACTA GENERAL FECHA:18/06/2026

Objetivo.
Implementar yoga en la gestión del talento humano para mejorar el bienestar integral del empleado para optimizar su rendimiento, reduciendo el estrés, agotamiento, mejorar concentración y claridad mental para un mejor desempeño laboral.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

El día de hoy organizamos un espacio agradable para iniciar una clase de yoga el cual se realizo en el comedor del primer piso siendo las 7.10 am para ello cada una trajo con anticipación una colchoneta el cual se ubicó en filas dejando un espacio considerado para que no se incomodaran una a otra para así lograra sus movimientos de brazos y piernas adecuadamente.

También de fondo se puso música relajante el cual nos ayudó a sincronizar la respiración de los ejercicios, el cual se les retroalimento que el yoga es una disciplina muy amplia que nos ayuda al ámbito de del bienestar laboral y personal,

Se evidencio que todo el talento humano tenía una buena disposición logrado así una dinámica tanto escucha como corporal, el cual comenzamos con una clase enfocada en estiramientos y respiración estableciendo frecuencias donde estuvieron atentos a los cambios dirigidos.

Luego continuamos con la torsión sentadas. Se sentaron con la espalda recta, girando el tarso Asia la derecha apoyando la mano izquierda en la rodilla contraria donde se libero tención en la espalda. Aprendiendo así posturas básicas de formas lenta y controlada, para alinear el cuerpo y mente asiendo enfoque también en las distintas posiciones trabajadas durante la dinámica como estiramiento de hombro y pecho. Por último, el talento humano manifiesta sentirse mucho, mejor después de esta sesión.

CDI CASTILLO/ /DE COLORES

EVIDENCIA FOTOGRAFICAS



Powered by CamScanner

CDI CASTILLO/ /DE COLORES

Firma asistentes:

Coordinador

Auxiliar Administrativo

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Docente

Auxiliar Docente

Auxiliar Docente

Auxiliar Docente

Auxiliar Docente

Servicios Generales

Servicios Generales

P. Manipulador de Alimentos

P. Manipulador de Alimentos

P. Manipulador de Alimentos

Powered by CamScanner