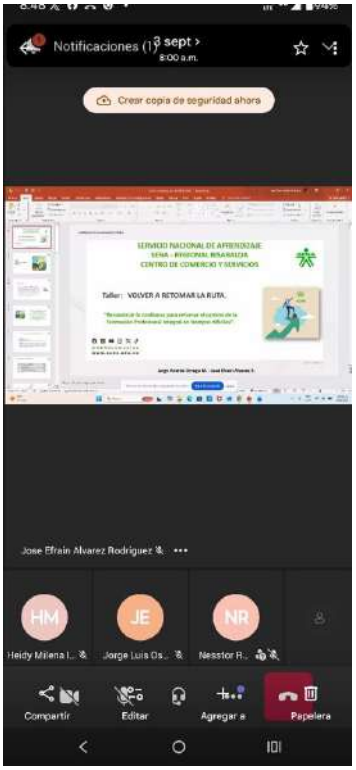
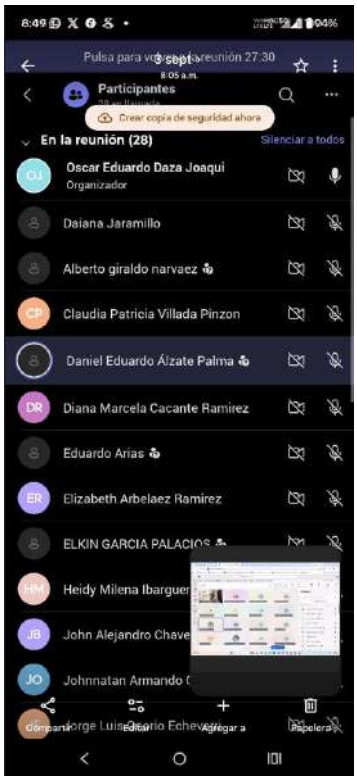
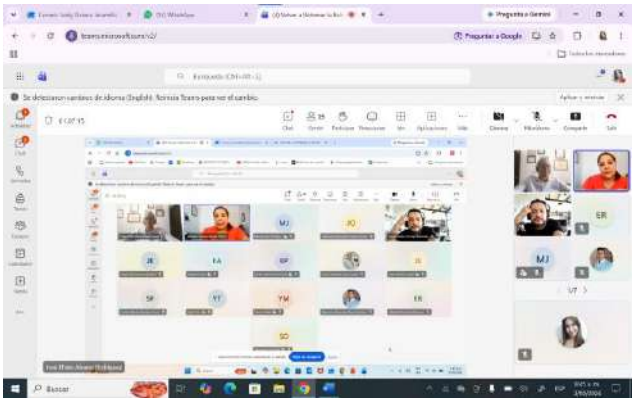
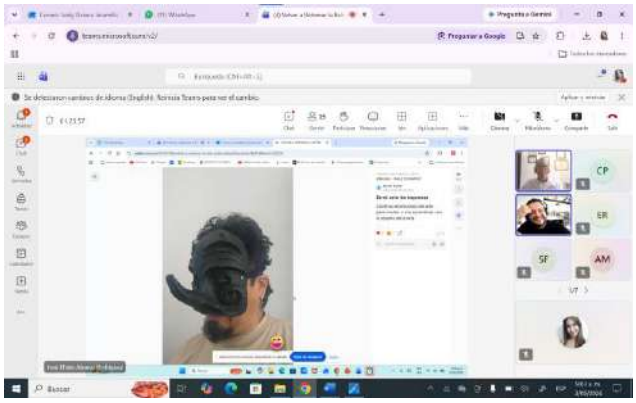
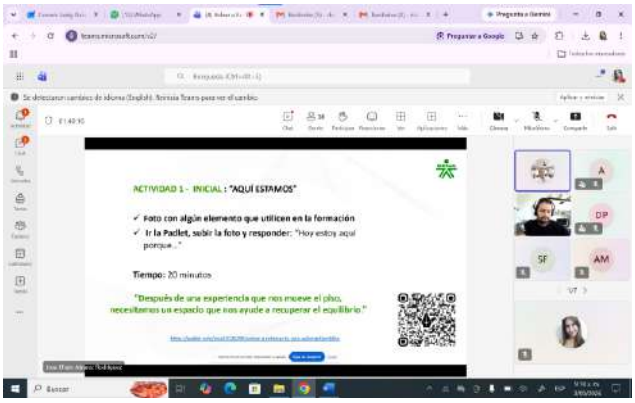

Notificaciones (1) 3 sept
Crear copia de seguridad ahora
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE
SENA - REGIONAL BOLIVARIANA
CENTRO DE COMERCIO Y SERVICIOS
Taller: VOLVER A RETOMAR LA RUTA
Jose Efrain Alvarez Rodriguez
Heidy Milena I...
Jorge Luis Os...
Nesstor R...
Compartir
Editar
Agregar a
Papelera

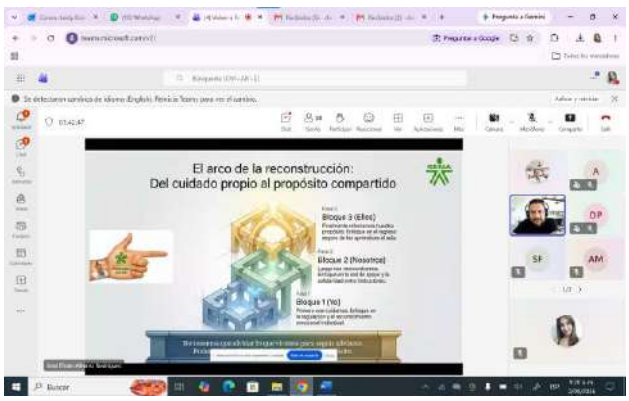

Participantes
Crear copia de seguridad ahora
En la reunión (28)
Silenciar a todos
Oscar Eduardo Daza Joaqui
Organizador
Daiana Jaramillo
Alberto giraldo narvaez
Claudia Patricia Villada Pinzon
Daniel Eduardo Álzate Palma
Diana Marcela Cacante Ramirez
Eduardo Arias
Elizabeth Arbelaez Ramirez
ELKIN GARCIA PALACIOS
Heidy Milena Ibarguen
John Alejandro Chave
Johnnatan Armando
Compartir
Editar
Agregar a
Papelera

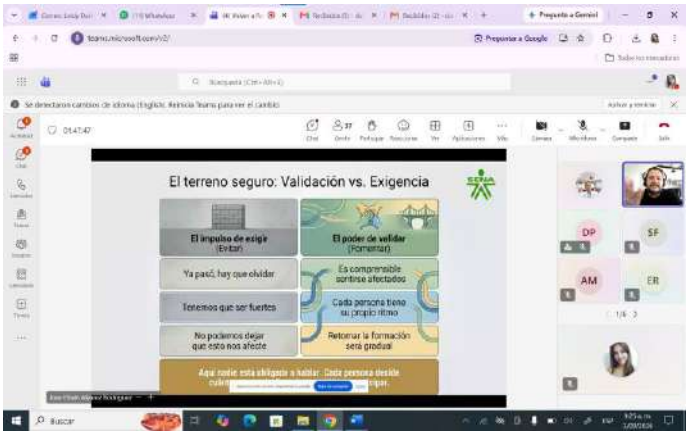

Notificaciones (1) 3 sept
Crear copia de seguridad ahora
Volver a Levantarnos
SENA
Jose Efrain Alvarez Rodriguez
Jorge Luis Os...
Nesstor R...
Jose Efrain
Compartir
Editar
Agregar a
Papelera

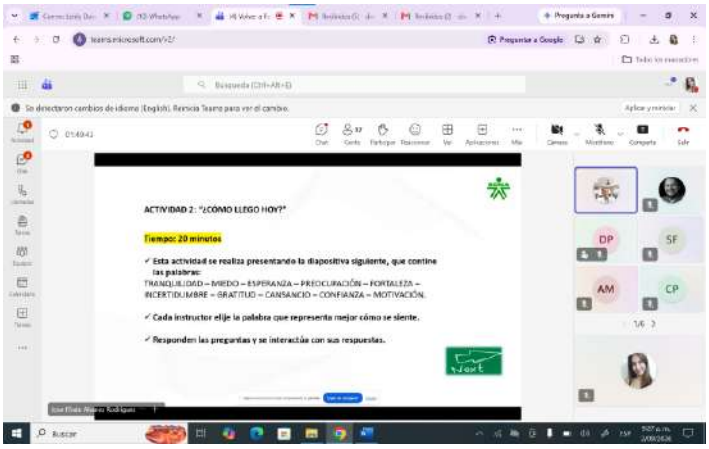


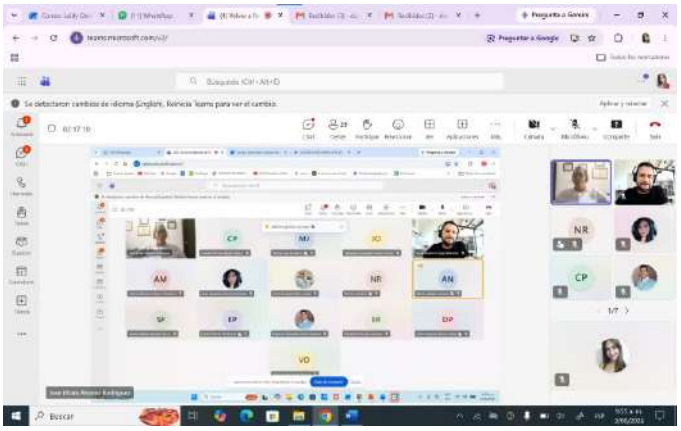


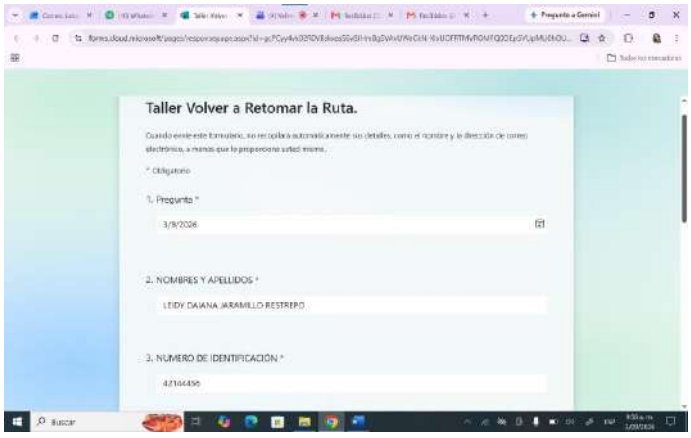

ACTIVIDAD 1 - INICIAL : "AQUÍ ESTAMOS"
✓ Foto con algún elemento que utilicen en la formación
✓ Ir la Padlet, subir la foto y responder: "Hoy estoy aquí porque..."
Tiempo: 20 minutos
"Después de una experiencia que nos mueve el piso, necesitamos un espacio que nos ayude a recuperar el equilibrio."

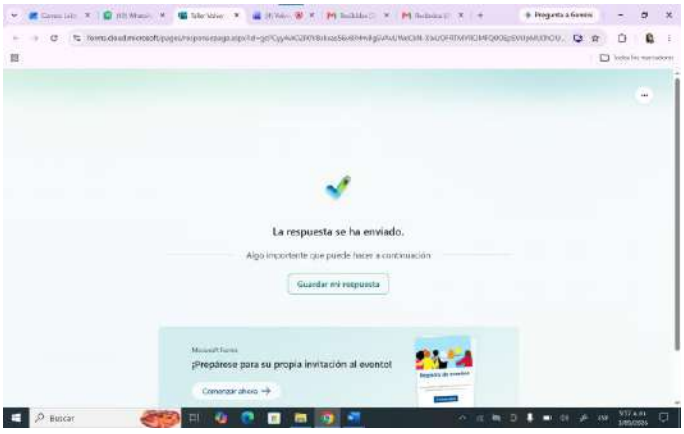

El arco de la reconstrucción:
Del cuidado propio al propósito compartido
Bloque 3 (Ellos)
Bloque 2 (Nosotros)
Bloque 1 (Yo)

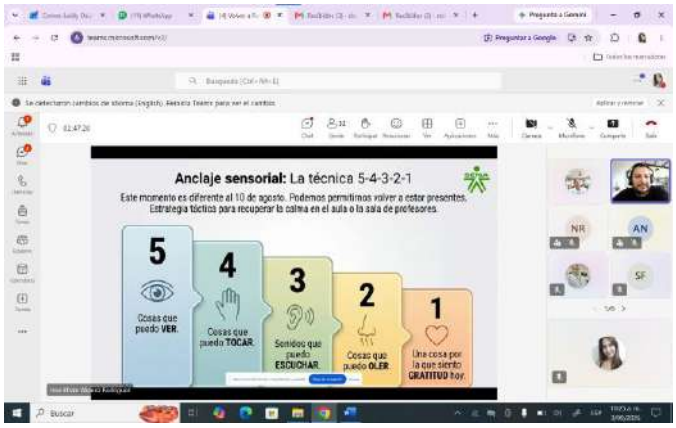

El terreno seguro: Validación vs. Exigencia
El impulso de exigir (Evitar)
El poder de validar (Fomentar)
Ya pasó, hay que olvidar
Es comprensible sentirse afectados
Tenemos que ser fuertes
Cada persona tiene su propio ritmo
No podemos dejar que esto nos afecte
Retomar la formación será gradual

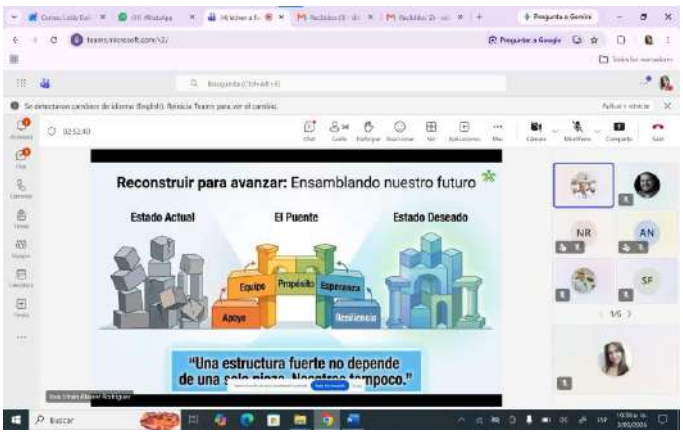

ACTIVIDAD 2: "¿CÓMO LLEGO HOY?"
Tiempo: 20 minutos
✓ Esta actividad se realiza presentando la diapositiva siguiente, que contine las palabras:
TRANQUILIDAD – MIEDO – ESPERANZA – PREOCUPACIÓN – FORTALEZA – INCERTIDUMBRE – GRATITUD – CANSANCIO – CONFIANZA – MOTIVACIÓN.
✓ Cada instructor elije la palabra que representa mejor cómo se siente.
✓ Responden las preguntas y se interactúa con sus respuestas.

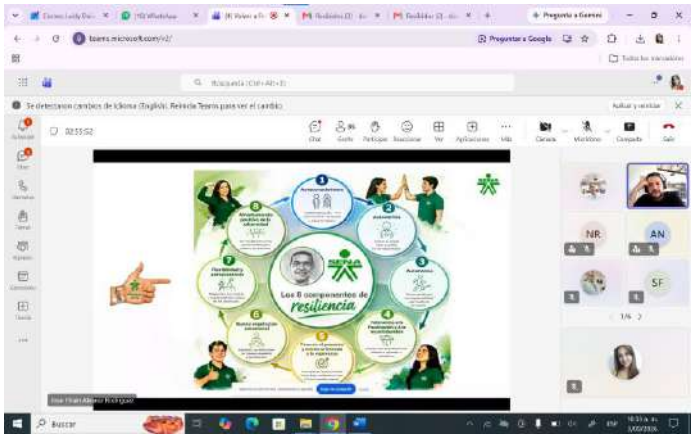


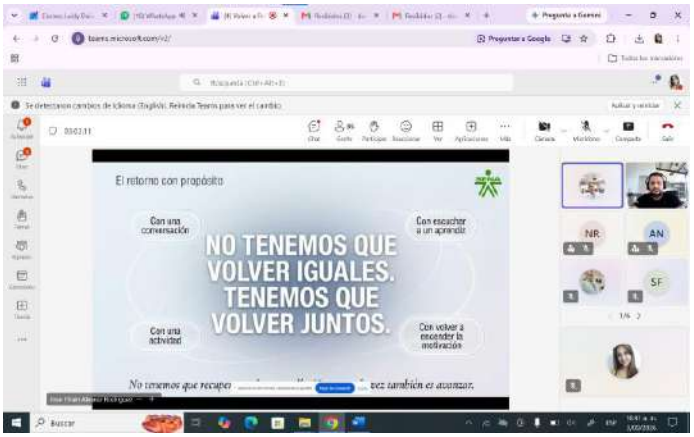

Taller Volver a Retomar la Ruta.
Pregunta *
3/9/2026
2. NOMBRES Y APELLIDOS *
LEIDY DAIANA JARAMILLO RESTREPO
3. NUMERO DE IDENTIFICACIÓN *
42164456

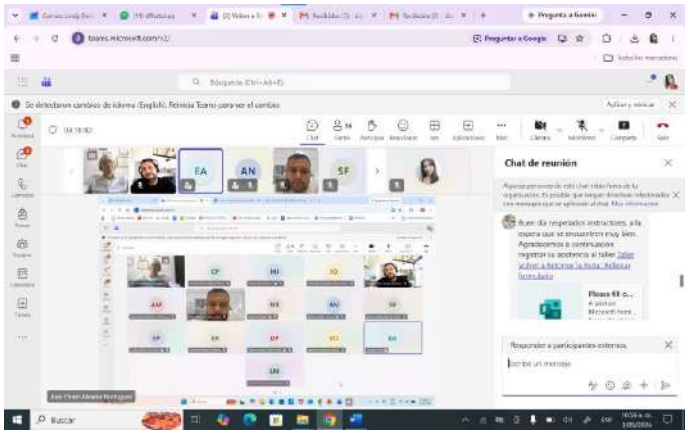

La respuesta se ha enviado.
Algo importante que puede hacer a continuación
Guardar mi respuesta
¡Prepárese para su propia invitación al evento!
Comenzar ahora

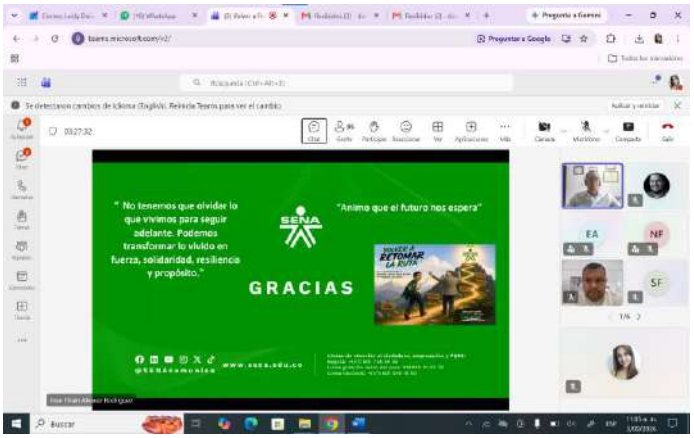

Anclaje sensorial: La técnica 5-4-3-2-1
Este momento es diferente al 10 de agosto. Podemos permitirnos volver a estar presentes.
Estrategia táctica para recuperar la calma en el aula o la sala de profesores.
5
Cosas que puedo VER.
4
Cosas que puedo TOCAR.
3
Sonidos que puedo ESCUCHAR.
2
Cosas que puedo OLER.
1
Una cosa por la que siento GRATITUD hoy.


Reconstruir para avanzar: Ensamblando nuestro futuro
Estado Actual
El Puente
Estado Deseado
Equipo
Propósito
Esperanza
Apoyo
Resiliencia
"Una estructura fuerte no depende de una sola viga. Nosotros tampoco."


Los 8 componentes de resiliencia


El retorno con propósito
Con una conversación
Con escuchar a un aprendiz
NO TENEMOS QUE VOLVER IGUALES. TENEMOS QUE VOLVER JUNTOS.
Con una actividad
Con volver a encender la motivación


Chat de reunión


" No tenemos que olvidar lo que vivimos para seguir adelante. Podemos transformar lo vivido en fuerza, solidaridad, resiliencia y propósito."
"Anima que el futuro nos espera"
GRACIAS