

The logo for Universidad Autónoma de Occidente (UAO) is displayed in red lowercase letters within a white rounded rectangular box at the top center of the image.

uao

Oferta de Bienestar para Profes y colaboradores



Ruta 1: Mi ser UAO

Talleres Mi Ser UAO

Espacio de prácticas corporales, respiración, conciencia plena y autocuidado orientado a liberar tensiones, fortalecer el bienestar emocional y promover hábitos saludables en la vida cotidiana.



Jueves



12:00 m. a 1:00 p.m.



Salón de actividades

Ruta 2: Crear, sentir y expresar

La belleza de las cicatrices

Belleza de las Cicatrices es una invitación a mirar la pérdida desde otro lugar: no como algo que hay que "superar" rápido y en silencio, sino como una historia que se puede integrar, honrar y transformar. A través de herramientas simbólicas, corporales y colectivas, este taller te acompaña a construir un lenguaje propio para tu duelo, entendiendo que las cicatrices no son señal de debilidad, sino evidencia de que algo importante nos atravesó.

Talleres Cuidando al cuidador

Es un espacio pensado para profesores y colaboradores que sostienen a otros todos los días. Aquí no vienes a rendir cuentas ni a producir: vienes a pausar, a reconocer lo que tu cuerpo y tu mente te están diciendo, y a encontrar herramientas reales para gestionar el estrés y la sobrecarga antes de que se conviertan en agotamiento.

Porque quien cuida, también merece ser cuidado.



Viernes cada 15 días



3:30 p.m. a 5:00 p.m.



Salón de actividades



Martes cada 15 días



4:00 p.m. a 5:00 p.m.



Banco del afecto

Ruta 2: Crear, sentir y expresar

Colectivo fotográfico



Martes



2:30 p.m. a 4:30 p.m.



Salón Digicampus 2

Danza árabe



Miércoles



5:30 p.m. a 7:30 p.m.



Salón talleres corporales

Guitarra



Sábados



8:00 a.m. a 10:00 a.m.



Salón acústico

Expresión artística Niños 9 a 12 años



Sábados



10:00 a.m. a 12:00 m.



Cafetería Centro Cultural
y Deportivo

Pintura



Sábado



9:00 a.m. a 2:00 p.m.



Salón de Pintura

Salsa Cabaret



Sábado



12:00 m. a 2:00 p.m.



Salón talleres corporales

Expresión artística Niños 5 a 8 años



Sábado



8:00 a.m. a 10:00 a.m.



Cafetería Centro
Cultural y Deportivo



Ruta 3: Encontrarnos y cultivar comunidad

Curso Primeros Auxilios Emocionales



Miércoles



4:00 p.m. a 5:30 p.m.



Banco del afecto

Un café Entre-Nos



Último jueves del mes



4:00 p.m. a 5:30 p.m.



Banco del afecto

Curso autogestionado Salud mental sobre la mesa.

Curso autogestionado Cuerpo, consciencia y movimiento.



Ruta 4: Mover el cuerpo y liberar energía

Fútbol colaboradores



Miércoles



5:00 p.m. a 7:00 p.m.



Sábado



3:30 p.m. a 6:30 p.m.



Cancha futbol CCD

Rumba aérea



Lunes



6:00 p.m. a 7:00 p.m.



Martes y jueves



12:00 m. a 1:00 p.m.



Miércoles



6:15 a.m. a 7:15 a.m.



Salón de actividades grupales CAFS

Curso autogestionado Salsa caleña

Tenis de Campo



Sábado



12:00 p.m. a 2:00 p.m.



Club campo verde

Natación



Miércoles y jueves



5:00 p.m. a 6:30 p.m.



Piscina Universidad Libre

Centro de Actividad Física y Salud



Lunes a viernes



6:00 a.m. a 8:00 p.m.



Sábado



10:00 a.m. a 12:00 m.



CAFS

Club de Caminantes



Ultimo Domingo del mes
27 de sep, 25 de oct, 15 de nov.



7:00 a.m.

Ruta 4: Mover el cuerpo y liberar energía

El arte de Res-taurarse



Martes



11:30 a.m. a 12:30 p.m.



Miércoles



8:00 a.m. a 9:00 a.m.



Banco del Afecto

Inscríbete aquí





..... uao