

Fecha	Tema	Actividad	Objetivo de la actividad	Hora	Proveedor	Inscripción	Observaciones
9 de septiembre	Actividad	Masaje terapéutico en silla	Disminuir tensión muscular	8:00 a.m. a 1:00 p.m. 2:00 p.m. a 5:00 p.m.	ARL BOLÍVAR	Previa inscripción al correo seguridadysalud@uexternado.edu.co	La terapia tiene una duración de 20 minutos por persona
	Jornada	Auto - examen de seno	Prevención en salud	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	MEDIEXPRESS	No requiere	Se realizará en el consultorio médico de la Universidad
	Taller	Taller de ensaladas	Potenciar y fomentar los hábitos de vida sana a través de la preparación de ensaladas saludables que permitan promover el autocuidado y una mayor responsabilidad sobre la salud	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	COMPENSAR	Previa inscripción al correo de desarrollo.personal@uexternado.edu.co	Se realizará en el taller de gestión gastronómica ubicado en el primer piso del edificio C
	Charla	Manejo del estrés, tiempo y sueño	Proporcionar un espacio de bienestar mental	9:00 a.m. a 12:00 m	MEDIEXPRESS	No requiere	Por áreas de trabajo
	Taller	Botanique - Equilibrio natural	Proporcionar un espacio de bienestar corporal	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	EXTERNO	Previa inscripción al correo de desarrollo.personal@uexternado.edu.co	Es un proveedor externo que ofrecerá spa facial
	Taller	Zumba - Compensar	Proporcionar un espacio de bienestar corporal, diversión y socialización	3:00 p.m. a 5:00 p.m.	COMPENSAR	Previa inscripción al correo de desarrollo.personal@uexternado.edu.co	Se realizará en el salón de juegos
10 de septiembre	Charla	Pausas activas visuales y conservación visual	Estimular el funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales a través de actividades que mejoran el desarrollo de neuronas y un trabajo conjunto entre mente y cuerpo	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	COLMEDICOS	No requiere	Se visitarán los puestos de trabajo
	Charla	Manejo del estrés, tiempo y sueño	Proporcionar un espacio de bienestar mental	9:00 a.m. a 12:00 m	MEDIEXPRESS	No requiere	Por áreas de trabajo
	Jornada	Auto - examen de seno	Prevención en salud	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	MEDIEXPRESS	No requiere	Se realizará en el consultorio médico de la Universidad
	Jornada	Jornada de vacunación contra la Influenza	Prevenir la aparición de enfermedad respiratoria	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	ARL BOLÍVAR	No requiere	Se realizará en el consultorio médico de la Universidad
	Charla	Economía familiar - Programa habitabilidad	Brindar un espacio que le permita a los participantes reflexionar sobre el manejo financiero, personal y familiar, desde los diferentes roles que desempeñan en el grupo familiar	2:00 p.m. a 4:00 p.m.	COMPENSAR	No requiere	Se realizará en el salón G - 301
11 de septiembre	Actividad	Dispositivo antiestrés	Proporcionar un espacio de bienestar corporal, diversión y socialización	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	EMERMÉDICA	Previa inscripción al correo de desarrollo.personal@uexternado.edu.co	La terapia tiene una duración de 20 minutos por persona
	Jornada	Auto - examen de seno	Prevención en salud	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	MEDIEXPRESS	No requiere	Se realizará en el consultorio médico de la Universidad
	Charla	Manejo del estrés, tiempo y sueño	Proporcionar un espacio de bienestar mental	9:00 a.m. a 12:00 m	MEDIEXPRESS	No requiere	Por áreas de trabajo
	Taller	Campaña lúdica de prevención de caídas a nivel	Sensibilizar en la prevención de caídas a nivel con el fin de evitar accidentes de trabajo	8:00 a.m. 5:00 p.m.	EXTERNO	No requiere	Se visitarán los puestos de trabajo
	Actividad	Jornada de donación de sangre - Fundación Hematológica de Colombia	Contribuir en la donación de sangre como gestión de responsabilidad social	8:00 a.m. 5:00 p.m.	EXTERNO	No requiere	Se ubicarán en el salón E - 302
	Jornada	Jornada de vacunación contra la Influenza	Prevenir la aparición de enfermedad respiratoria	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	ARL BOLÍVAR	No requiere	Se realizará en el consultorio médico de la Universidad
	Sensibilización	Divulgación y sensibilización póliza seguro de vida trabajadores	Sensibilizar y dar a conocer la póliza de trabajadores con que cuenta la Universidad	9:00 a.m. a 3:00 p.m.	MERCER MARSH - ALLIANZ	No requiere	Oficina Dirección de Recursos Humanos
12 de septiembre	Taller	Auto - examen de seno	Prevención en salud	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	MEDIEXPRESS	No requiere	Se realizará en el consultorio médico de la Universidad
	Charla	Manejo del estrés, tiempo y sueño	Proporcionar un espacio de bienestar mental	9:00 a.m. a 12:00 m	MEDIEXPRESS	No requiere	Por áreas de trabajo
	Sensibilización	Divulgación y sensibilización póliza seguro de vida trabajadores	Sensibilizar y dar a conocer la póliza de trabajadores con que cuenta la Universidad	9:00 a.m. a 3:00 p.m.	MERCER MARSH - ALLIANZ	No requiere	Oficina Dirección de Recursos Humanos
	Taller	Campaña lúdica de prevención de caídas a nivel	Sensibilizar en la prevención de caídas a nivel con el fin de evitar accidentes de trabajo	8 a.m. a 5 p.m.	EXTERNO	No requiere	Se visitarán los puestos de trabajo
13 de septiembre	Feria	Feria de servicios a trabajadores	Realizar una feria en la que las diferentes entidades relacionadas con los trabajadores cuenten con un espacio para dar a conocer sus servicios	9:00 a.m. a 3:00 p.m.	VARIOS	No requiere	Se realizará en el primer piso del edificio C - D
	Jornada	Auto - examen de seno	Prevención en salud	9:00 a.m. a 4:00 p.m.	MEDIEXPRESS	No requiere	Se realizará en el consultorio médico de la Universidad
	Feria	Circuito seguridad vial	Sensibilizar en las normas de los actores de la vía de seguridad vial	9 00 a.m a 3 p.m.	JLT	No requiere	Stand feria de servicios