Unisanitas

Bienestar UNIVERSITARIO

Servicios de bienestar universitario

“La vida es el arte de dibujar sin borrar”.

DIRIGIDO: Funcionarios, graduados, estudiantes y docentes con convenio con Fundaciòn Universitaria Sanitas.

Unisanitas

BENEFICIOS DE LA ARTE-TERAPIA

- Ayuda a reducir la ansiedad al promover la conentraciòn.
- Promueve la comuncaciòn y desarrolla el potencial artiscio, favoreciendo la confianza.
- Permite trabajar sobre los conflictos emocianles, desde su aspiraciòn hasta su gestiòn.

REQUISITOS

- Intereses por el arte.
- Disposiciòn.
- Señal de Internet (WIFI- o plan de datos)
- Haber realizado la incripciòn previa.

HORARIO: Martes de 6:00 P.M a 8:00 P.M

Bienestar UNIVERSITARIO

Unisanitas

DIRIGIDO A:

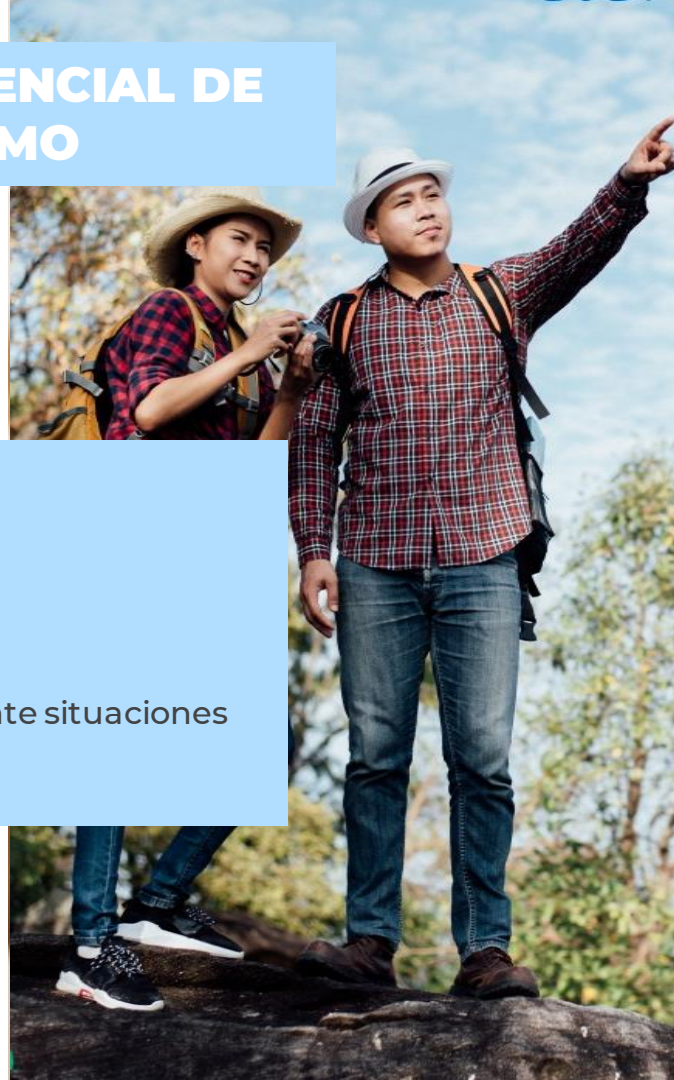
- Estudiantes y docentes con convenio con Fundaciòn Universitaria Sanitas.
- Funcionarios.
- Graduados.

HORARIO: Martes de 5:00 P.M a 7:00 P.M

Bienestar UNIVERSITARIO

Unisanitas

CAMINATA PRESENCIAL DE SENDERISMO



DIRIGIDO: Funcionarios, graduados, estudiantes y docentes con convenio con Fundaciòn Universitaria Sanitas.

BENEFICIOS DE LA ARTE-TERAPIA

- Ayuda a reducir tensiones musculares.
- Alivian los dolores de espalda.
- Previene la osteoporosis.
- Es bueno para la memoria, la planificación o la capacidad de reacción ante situaciones inesperadas

Bienestar UNIVERSITARIO

Unisanitas

REQUISITOS

- Contar con el instrumento.
- Buena conexiòn WI-FI

HORARIO: Jueves 6:00 P.M A 8:00 P.M

Bienestar UNIVERSITARIO

Desafios de guerreros Unisanitas 2021 - 2

Unisanitas

DIRIGIDO A:

- Estudiantes y docentes con convenio con Fundaciòn Universitaria Sanitas.
- Funcionarios.
- Graduados.

PREMIACIÒN: Kit's deportivos.

Bienestar UNIVERSITARIO

Unisanitas

DIRIGIDO A: Funcionarios, graduados, estudiantes y docentes con convenio con Fundaciòn Universitaria Sanitas.

REQUISITOS:

- Sentir gusto por la Danza.
- Señal de internet (WI-FI

HORARIO: Jueves 5 P.M A 7 P.M

Bienestar UNIVERSITARIO

Unisanitas

Asistencia psicologica a deportistas.

Bienestar UNIVERSITARIO

OBJETIVO 1

Mejorar la desmotivaciòn.

OBJETIVO 2

Ayudar a rehabilidar una lesiòn o retomar el deporte.

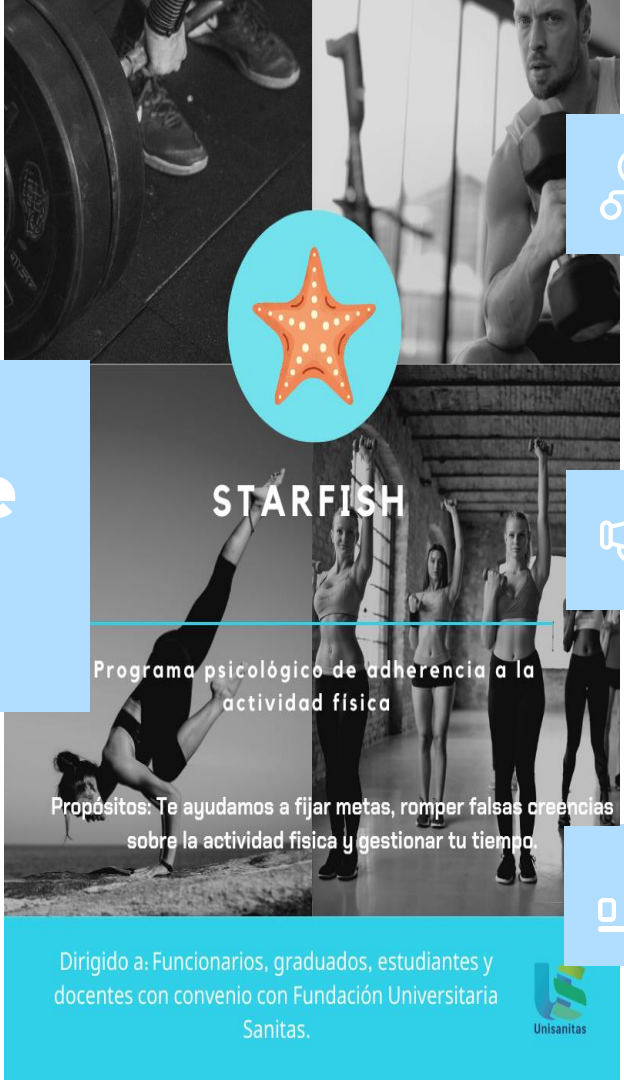
OBJETIVO 3

Merjorar habilidadres de control de emociones pre conpeticiòn.

Unisanitas

Asistencia psicologica de actividad fisica.

Bienestar UNIVERSITARIO



OBJETIVO 1

Potenciar la salud y el bienestar.

OBJETIVO 2

Establecer objetivos y estrategias de regulaciòn del tiempo.

OBJETIVO 3

Adherencia y seguimiento a procesos de entrenamiento.

Unisanitas

Solidaridad, Respeto, Responsabilidad, Inclusión, Integralidad, Compasión.

Bienestar UNIVERSITARIO