



Aviso *Importante*

Estimado colaborador,

*Las áreas de **Capital Humano de Colombia y México** en conjunto con el equipo de **Sustentabilidad** estamos muy contentos de hacerte la invitación a participar en:*

EL MES DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

Durante el mes de septiembre se llevarán a cabo diferentes actividades con el objetivo de promover la salud y bienestar entre la población de Fidelity Marketing.



Mantente atento a los canales de comunicación porque semana a semana te estaremos compartiendo las fechas y horarios de cada actividad. Para mayor información acércate a los equipos de Capital Humano o Sustentabilidad.

¡Esperamos tu participación!

Agosto, 2022



Pausa *Activa*

Las **pausas activas** son breves descansos que se realizan durante la jornada laboral a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga muscular, estas duran entre 5 a 10 minutos aproximadamente.

El día de hoy te compartimos algunos ejercicios sencillos que puedes realizar:

1. Estira tu espala hacia ambos lados
2. Ponte de pie y estira tu cuerpo tanto como puedas
3. Estira tus brazos sobre tu cabeza

**Repite cada dos horas*



Mantente atento a los canales de comunicación porque te estaremos compartiendo más ejercicios y tutoriales para que incorpores en tu rutina diaria.

¿Qué pausas activas realizas en tu día a día?

Octubre, 2022



INVITACIÓN

Estimado colaborador,

*Dentro de las actividades de este mes de **La Salud y el Bienestar** te hacemos la invitación a participar en el webinar:*

“NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES”

Fecha: Martes 20 de septiembre
Horario: 10:00 am 11:00 am
(México y Colombia), 12:00 pm
a 1:00 pm (Cono Sur), 9:00 am
a 10: am Costa Rica



Te enviaremos el invite por correo electrónico para que lo agendes en tu calendario y/o puedes descargar el evento en este correo.

¡Esperamos tu participación!

Septiembre, 2022



MES DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

¿Qué significa desconectarme?



1. Libera tu mente



**2. Disfruta de los
pequeños momentos**



**3. Recupera tu tiempo
libre**



**4. Conecta
contigo**

No te lleva más de 5 minutos el regresar a ti...



**ACTIVIDADES:
MES DE LA SALUD
Y EL BIENESTAR**

Actividades programadas para toda la compañía:

SEPTIEMBRE				
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi
			1 Comunicado ignauración	2
5	6	7	8 Kickoff Política de Beneficios (México)	9 Comunicación: Desconectarme para conectarme
12 Webinar: Gestionando mis emociones	13 Campaña: Respeto por el tiempo	14 Webinar: ABC de las afores	15	16
19 Simulacro Nacional (México)	20 Taller de nutrición y hábitos saludables	21 Capacitación Multibrigada Funcional	22 Comunicación: Herramientas de desconexión	23 Reto everyday counts!
26 Webinar Hackeando mi Armonía de vida	27 Campaña respeto por el tiempo	28 Webinar Spa emocional Cuidando mi bienestar	29 Comunicación: Ejercicios relajación	30 Kick Off Política Prevención de riesgos Psicosociales



Estimado colaborador,

*Dentro de las actividades de este mes de **La Salud y el Bienestar** te hacemos la invitación a participar en el webinar:*

“Hackeando mi Armonía de Vida”

Fecha: 26 de septiembre

Horario: 11:00 a 12:00 pm (México, Región Andina), 1:00 pm a 2:00 pm (Cono Sur) y 10:00 am (Costa Rica).

Temas:

1. ¿Qué es bienestar?
2. La evolución del bienestar y sus beneficios
4. 3 hacks para lograr tu armonía de vida:

Mis 3 no Negociables

Audita tu tiempo

Reuniones ágiles



Te enviaremos el invite por correo electrónico para que lo agendes en tu calendario.

¡Esperamos tu participación!



Material de consulta

Estimado colaborador,

Agradecemos tu participación en el webinar:

“Hackeando mi Armonía de Vida”

Te compartimos la siguiente estrategia para **auditar tu tiempo** que puedes utilizar en tu día a día, esta viene dentro del workbook que Talentlab nos compartió y que adjuntamos en este correo.



¿Tú, cómo auditas tu tiempo?



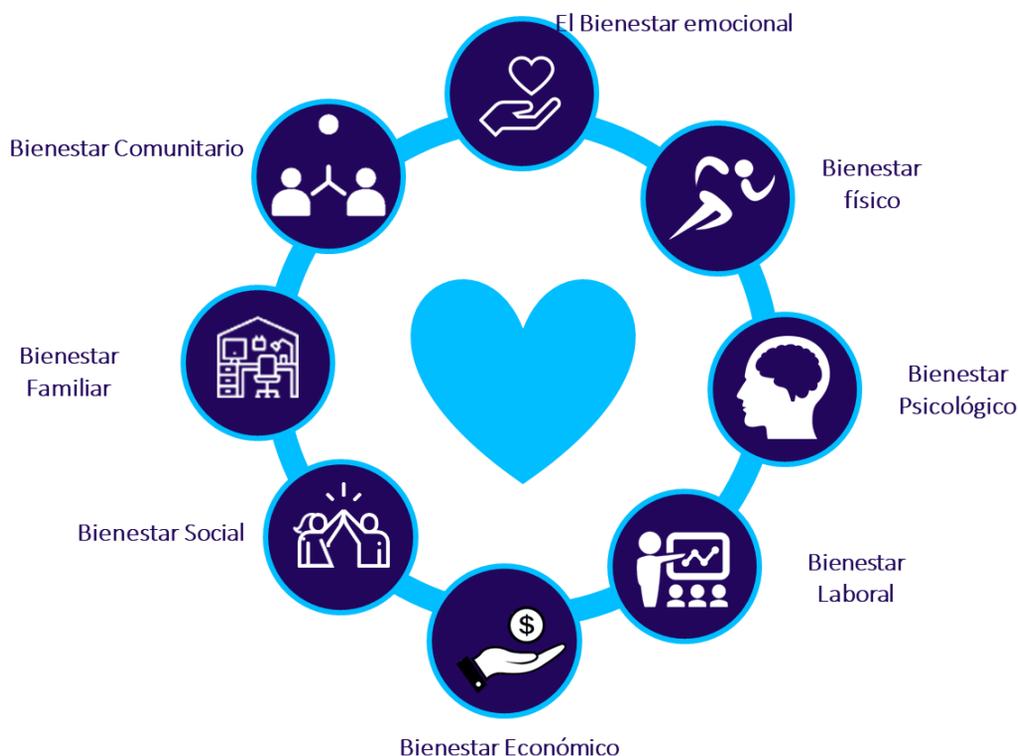
Material de consulta

Estimado colaborador,

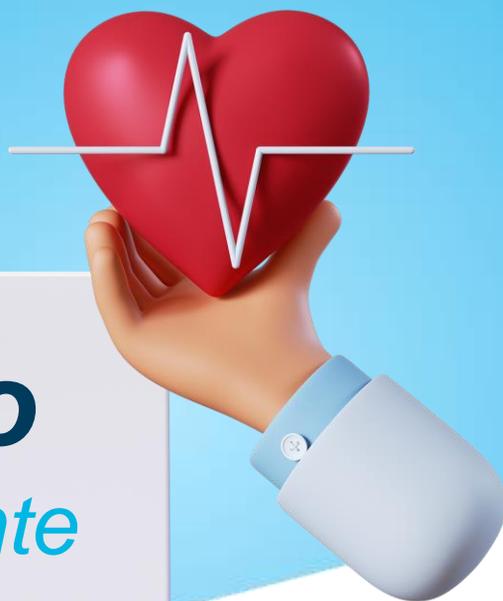
Agradecemos tu participación en el webinar:

“Spa Emocional: Cuidando mi bienestar”

Te compartimos la dimensiones del Bienestar, estas vienen dentro del workbook que Talentlab nos compartió y que adjuntamos en este correo.



¿En cuáles de estas dimensiones consideras que *ESTÁS BIEN*?



Aviso *Importante*

Estimado colaborador, te compartimos que el día de hoy inauguramos:

EL MES DE LA SALUD Y EL BIENESTAR



Friendly Reminder:

“Has estado todo el día en teletrabajo u oficina , recuerda estirarte, beber agua y tomar descansos”.

Mantente atento a los canales de comunicación porque semana a semana te estaremos compartiendo las fechas y horarios de cada actividad.

¡Esperamos tu participación!

Septiembre, 2022