UNIVERSIDAD DE LA SALLE

PLAN DE BIENESTAR PARA PROFESORES(AS)
2023 - 2026

Estimado(a) profesor(a)

La Dirección de Gestión Humana tiene el gusto de presentarte el Plan de Bienestar que fue construido colectivamente y pensado para ti.

NÚCLEO 1
Liderazgo transformacional y distribuido

NÚCLEO 2
Bienestar con propósito

NÚCLEO 3
Salud integral

NÚCLEO 1
Liderazgo transformacional y distribuido

NOS RECONOCEMOS PARA CONSTRUIR EQUIPO

Visibilización de logros dentro de los equipos.
Actividad propia por dependencia. **(Nuevo)**

Diálogos entre colegas.
Espacios de comunicación abierta.

GESTIÓN DEL TIEMPO Y RECURSOS (Nuevo)

Talleres prácticos para una mejor organización del trabajo:

- Métodos para ordenar el tiempo.
- Administración y gestión de recursos.

ME CUIDO – TE CUIDO

Preparación para responder a las necesidades emocionales en el aula:

- Manejo de emociones.
- Primeros auxilios psicológicos.
- Talleres alternativos: aromaterapia, otros.

*Aliados
Secretaría Distrital de Salud.
Cruz Roja

Vigilada mineducación

NÚCLEO 2
Bienestar con propósito

FLEXIBILIDAD DE TIEMPO

Tiempos flexibles para la investigación.

BENEFICIOS SOCIALES Y FAMILIARES

- Bienestar a tu medida "Estrellas Lasallistas".
- Preparación para la jubilación.

REDES

Espacios de interacción:

- Festival del talento Lasallista. **(Nuevo)**
- Conexiones ecosistémicas.

Grupos de acompañamiento:

- Acompañamiento en el duelo.
- Acompañamiento a padres de niños con capacidades diferenciales.
- Acompañamiento en enfermedades crónicas.

AUTOCUIDADO (Nuevo)

- Guía práctica del autocuidado.
- Encuentro para la desconexión laboral.

RECONOCIMIENTO

- "Gratitud por tus años de dedicación".
- **Acompañamiento en el duelo**
  Huellas de amor.

NÚCLEO 3
Salud integral

ESPACIOS SALUDABLES

- PVE conservación de la voz.
- Área protegida.
- Pautas de cuidado en puesto de trabajo (ergonomía preventiva).

RIESGO PSICOSOCIAL / SALUD MENTAL

ESTRELLAS QUE TE CUIDAN

- Consulta mente y cuerpo.
- Doctor Akí.

SST EN LÍNEA

PLAN COMPLEMENTARIO (CONVENIOS)

#AVANZAMOS JUNTOS
Para Trascender