



Mes de la
Salud Mental
 ★★☆☆★

Konradista
¡Acompañanvs!

Tendremos charlas, conversatorios, actividades, películas, música y mucho más =



AGENDA PARA COMUNIDAD KONRADISTA

Actividad	Fecha	Hora inicio	Hora finalización	Lugar
7 tácticas para desenredar tu mente	2 de octubre	02:00 p. m.	03:00 p. m.	Auditorio de Bienestar
Taller de Defensa Personal y Seguridad pública (por confirmar)	3 de octubre	03:00 p. m.	04:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Clases grupales de danza urbana	3 de octubre	05:00 p. m.	06:30 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Clases grupales de rumba	3 de octubre	07:00 p. m.	08:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Simulacro diurno de Evacuación Terremoto	4 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Todas las sedes
Taller de salsa y bachata	4 de octubre	02:30 p. m.	04:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Capacitación Manejo del Estrés Axa Colpatria	4 de octubre	03:00 p. m.	04:00 p. m.	Salón 406
Liderazgo	4 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	Salón 708
Simulacro nocturno de Evacuación Terremoto	4 de octubre	09:00 p. m.	10:00 p. m.	Todas las sedes
Capacitación manejo del tiempo en el trabajo Docente Mg. Oscar Ariza	5 de octubre	09:00 a. m.	10:00 a. m.	Plataforma Teams
Jornada Saludable Stand Compensar visita a los puestos de trabajo. Charlas de hábitos de vida saludable, yoga, manejo del estrés, Información salud,	5 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Cafetería Edificio Central
Konseguridad: Tu escudo personal en el mundo digital	5 de octubre	02:00 p. m.	03:00 p. m.	Plataforma Teams
Clases de Dancehall	5 de octubre	03:30 p. m.	04:45 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar

Clases de Ritmos latinos	5 de octubre	05:00 p. m.	06:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Clown Interdisciplinar	5 de octubre	07:30 p. m.	08:30 p. m.	Auditorio Sonia Fajardo Forero
Clases de reggaeton	6 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
La Konrad Florece	6 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Jardín K - sede Talento Humano
Danza Afro	6 de octubre	11:15 a. m.	12:00 m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Tips para el cuidado de tu hogar	6 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano
Clown Interdisciplinar	6 de octubre	07:30 p. m.	08:30 p. m.	Auditorio Sonia Fajardo Forero
Clases grupales de rumba	7 de octubre	01:30 p. m.	03:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Clown Interdisciplinar	7 de octubre	07:30 p. m.	08:30 p. m.	Auditorio Sonia Fajardo Forero
Jornada de Optometría	17 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sede Talento Humano
"Teoría del fuego" taller práctico	17 de octubre	03:00 p. m.	04:00 p. m.	Estación de bomberos de Chapinero
1er Torneo de Ping Pong Konradista	17 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano
Clases grupales de danza urbana	17 de octubre	05:00 p. m.	06:30 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Clases grupales de rumba	17 de octubre	07:00 p. m.	08:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Jornada de Optometría	18 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sede Talento Humano
Escuela de espalda sana	18 de octubre	11:00 a. m.	12:00 m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Taller de salsa y bachata	18 de octubre	02:30 p. m.	04:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
1er Torneo de Ping Pong Konradista	18 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano
Clase de Rumba	18 de octubre	05:00 p. m.	06:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Conmemoración Día Mundial contra el cáncer de seno	19 de octubre	09:00 a. m.	12:00 m.	Itinerante
Jornada de Optometría	19 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sede Talento Humano
Cuida de tu mascota	19 de octubre	03:00 p. m.	04:00 p. m.	Auditorio de Bienestar II
Clases de Dancehall	19 de octubre	03:30 p. m.	04:45 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
1er Torneo de Ping Pong Konradista	19 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano

Clases de Ritmos latinos	19 de octubre	05:00 p. m.	06:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Clases de reggaeton	20 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Danza Afro	20 de octubre	11:15 a. m.	12:00 m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
1er Torneo de Ping Pong Konradista	20 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano
7 hábitos saludables para activar tu bienestar	20 de octubre	05:00 p. m.	06:00 p. m.	Auditorio de Bienestar II
Clases grupales de rumba	21 de octubre	01:30 p. m.	03:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Concierto: Clúster	21 de octubre	05:00 p. m.	06:00 p. m.	Auditorio Sonia Fajardo Forero
Asesoría Servicios de Caja - Subsidios, turismo, recreación, y deporte	23 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sede Talento Humano
II Torneo de Bolirana Konradista	23 de octubre	02:00 p. m.	03:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano
Spa facial	24 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sede Talento Humano
Jornadas de asesoría en salud sexual y reproductiva	24 de octubre	11:00 a. m.	02:00 p. m.	Cafetería Edificio Central
Enamora con tu imagen	24 de octubre	11:00 a. m.	12:00 m.	Terraza del 8vo piso
II Torneo de Bolirana Konradista	24 de octubre	02:00 p. m.	03:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano
Belleza por fuera y por dentro	24 de octubre	03:00 p. m.	04:00 p. m.	Auditorio de Bienestar
Clases grupales de danza urbana	24 de octubre	05:00 p. m.	06:30 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Clases grupales de rumba	24 de octubre	07:00 p. m.	08:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Spa facial	25 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sede Talento Humano
Taller enfoque en el servicio	25 de octubre	11:00 a. m.	12:00 m.	Auditorio de Bienestar
II Torneo de Bolirana Konradista	25 de octubre	02:00 p. m.	03:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano
Taller de salsa y bachata	25 de octubre	02:30 p. m.	04:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Taller de jugos verdes	25 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano
Gimnasia cerebral	25 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	Auditorio de Bienestar
Spa facial	26 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sede Talento Humano
II Torneo de Bolirana Konradista	26 de octubre	02:00 p. m.	03:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano
Clases de Dancehall	26 de octubre	03:30 p. m.	04:45 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Clases de Ritmos latinos	26 de octubre	05:00 p. m.	06:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar

Clases de reggaeton	27 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Hablemos de sobrepeso	27 de octubre	11:00 a. m.	12:00 m.	Auditorio de Bienestar
Danza Afro	27 de octubre	11:15 a. m.	12:00 m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
II Torneo de Bolirana Konradista	27 de octubre	02:00 p. m.	03:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano
Cuidando la Tierra desde Casa (reciclaje)	27 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	Jardín K - sede Talento Humano
Clases grupales de rumba	28 de octubre	01:30 p. m.	03:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Deskonectate Espacio para relajación, reflexión y descanso (durante toda la jornada)	30 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Auditorio Sonia Fajardo Forero
Sketch Riámonos de la vida	30 de octubre	11:00 a. m.	12:00 m.	Todas las sedes
Clases grupales de danza urbana	31 de octubre	05:00 p. m.	06:30 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar
Clases grupales de rumba	31 de octubre	07:00 p. m.	08:00 p. m.	Sala de Baile - Edificio de Bienestar

AGENDA PARA DOCENTES

Actividad	Fecha	Hora inicio	Hora finalización	Lugar
Promoción y cuidado de la salud mental	2 de octubre	12:00 p. m.	01:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Efectividad interpersonal	2 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Promoción y cuidado de la salud mental	4 de octubre	12:00 p. m.	01:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Efectividad interpersonal	5 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Salón 708
Promoción y cuidado de la salud mental	18 de octubre	12:00 p. m.	01:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Autocompasión	18 de octubre	02:00 p. m.	03:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Efectividad interpersonal	19 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Salón 709
Autocompasión	19 de octubre	03:00 p. m.	04:00 p. m.	Salón 709
Efectividad interpersonal	23 de octubre	11:00 a. m.	12:00 p. m.	Salón 709
Promoción y cuidado de la salud mental	23 de octubre	12:00 p. m.	01:00 p. m.	Salón 406
Autocompasión	25 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Salón 406
Efectividad interpersonal	26 de octubre	11:00 a. m.	12:00 p. m.	Salón 406
Autocompasión	26 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Salón 406
Promoción y cuidado de la salud mental	30 de octubre	12:00 p. m.	01:00 p. m.	Salón 406
Autocompasión	30 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Salón 709

AGENDA PARA ESTUDIANTES

Actividad	Fecha	Hora inicio	Hora finalización	Lugar
Efectividad interpersonal	2 de octubre	11:00 a. m.	12:00 p. m.	Salón 406
Autocompasión	2 de octubre	12:00 p. m.	01:00 p. m.	Salón 406
Promoción y cuidado de la salud mental	4 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sala de Bienestar II
Efectividad interpersonal	4 de octubre	11:00 a. m.	12:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Promoción y cuidado de la salud mental	4 de octubre	11:00 a. m.	12:00 p. m.	Salón 406
Autocompasión	4 de octubre	12:00 p. m.	01:00 p. m.	Salón 406
Autocompasión	5 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Salón 710
Autocompasión	5 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Salón 709
Efectividad interpersonal	5 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Salón 711
Efectividad interpersonal	5 de octubre	11:00 a. m.	12:00 p. m.	Salón 711
Promoción y cuidado de la salud mental	5 de octubre	02:00 p. m.	03:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Promoción y cuidado de la salud mental	18 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Salón 406
Efectividad interpersonal	18 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sala de Bienestar II
Autocompasión	19 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Salón 406
Efectividad interpersonal	19 de octubre	11:00 a. m.	12:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Promoción y cuidado de la salud mental	19 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	salón 406
Autocompasión	19 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	Salón 710
Autocompasión	23 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sala de Bienestar II
Efectividad interpersonal	23 de octubre	12:00 p. m.	01:00 p. m.	Salón 709
Promoción y cuidado de la salud mental	23 de octubre	04:00 p. m.	05:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Efectividad interpersonal	23 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Sala de Bienestar II

Promoción y cuidado de la salud mental	25 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sala de Bienestar II
Autocompasión	25 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Salón 709
Promoción y cuidado de la salud mental	25 de octubre	11:00 a. m.	12:00 p. m.	Salón 709
Efectividad interpersonal	30 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Salón 406
Efectividad interpersonal	30 de octubre	12:00 p. m.	01:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Promoción y cuidado de la salud mental	30 de octubre	05:00 p. m.	06:00 p. m.	Salón 709
Promoción y cuidado de la salud mental	30 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Salón 406
Autocompasión	30 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Autocompasión	30 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Salón 709

AGENDA PARA ADMINISTRATIVOS

Actividad	Fecha	Hora inicio	Hora finalización	Lugar
Promoción y cuidado de la salud mental	4 de octubre	11:00 a. m.	12:00 m.	Sala de Bienestar II
Efectividad interpersonal	4 de octubre	02:00 p. m.	03:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Autocompasión	4 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Salón 406
Promoción y cuidado de la salud mental	5 de octubre	12:00 m.	01:00 p. m.	Salón 711
Efectividad interpersonal	5 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Salón 711
Autocompasión	18 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Promoción y cuidado de la salud mental	19 de octubre	12:00 m.	01:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Efectividad interpersonal	19 de octubre	03:00 p. m.	04:00 p. m.	Salón 710
Autocompasión	23 de octubre	12:00 m.	01:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Efectividad interpersonal	25 de octubre	11:00 a. m.	12:00 m.	Salón 406
Promoción y cuidado de la salud mental	25 de octubre	11:00 a. m.	12:00 m.	Salón 710
Autocompasión	25 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Promoción y cuidado de la salud mental	26 de octubre	12:00 m.	01:00 p. m.	Sala de Bienestar II
Efectividad interpersonal	30 de octubre	10:00 a. m.	11:00 a. m.	Sala de Bienestar II
Autocompasión	30 de octubre	06:00 p. m.	07:00 p. m.	Salón 406