

**REGIÓN METROPOLITANA**

**CRONOGRAMA PLAN DE BIENESTAR 2025**

[illegible]

[illegible]

**REGIÓN METROPOLITANA**  
**CRONOGRAMA PLAN DE BIENESTAR 2025**

| EJE                          | ITEM | DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD                                                                          | NO. ACTIVIDADES PLANEADAS | NO. PERSONAL A PARTICIPAR | ENERO | FEBRERO | MARZO | ABRIL | MAYO | JUNIO | JULIO | AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE | NOVIEMBRE | DICIEMBRE |
|------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------|---------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------------|---------|-----------|-----------|
| SALUD MENTAL                 | 35   | Pausas activas físicas y mentales                                                              | 10                        | 35                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 36   | Actividades intervención clima laboral                                                         | 5                         | 35                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 37   | Asesoría en programas de Plan Complementarios de Salud                                         | 1                         | 70                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 38   | Masajes relajantes (semana de la salud)                                                        | 2                         | 70                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 39   | Charla de nutrición saludable (semana de la salud)                                             | 2                         | 70                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 40   | Caminatas ecológicas a municipios de la región con actividades                                 | 1                         | 70                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 41   | Inscripción carrera 5 K o 10 K                                                                 | 2                         | 15                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 42   | Inscripción para servidores publicos al gimnasio                                               | 1                         | 35                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 43   | Orientacion psicologica y manejo de estrés, ansiedad y la depresión                            | 1                         | 35                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 44   | Exámenes de ingreso periódicos y de egreso                                                     |                           |                           |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 45   | Día autociudadado (Charla) nutrición saludable                                                 | 1                         | 35                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
| IDENTIDAD Y SERVICIO PÚBLICO | 46   | Charla en los valores de servicio publico e integridad                                         | 1                         | 35                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 47   | Cierre de Gestión                                                                              | 1                         | 35                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 48   | Semana de la Integridad. Divulgacion y apropiacion de valores)                                 | 1                         | 35                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 49   | Aniversario de la RMBC (10 de febrero)                                                         | 1                         | 35                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 50   | Día del Servidor Público (27 de junio) menciones de honor de acuerdo a encuesta según votacion | 1                         | 35                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
| TRANSFORMACIÓN DIGITAL       | 51   | Curso de IA para Organizaciones                                                                | 1                         | 10                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
|                              | 52   | Manejo de herramientas digitales (Microsoft 365)                                               | 1                         | 10                        |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |