



Programa 4D Wellness Módulo de Introducción Instrucciones

Bienvenido a este taller como parte del programa 4D Wellness que estaremos llevando a cabo con el propósito de compartir conocimientos y herramientas que te permitan llevar a cabo acciones para construir un mejor día, todos los días. Que puedas construir una vida más gratificante, con mayor significado, con mayor satisfacción y alegría de vivir.

En esta sesión en particular haremos una introducción al programa 4D Wellness. Hablaremos de qué es el bienestar y porqué es importante en nuestra vida. También compartiremos nuestro modelo 4D Wellness o bienestar en 4 dimensiones que será la base de todo el programa.

Algunas indicaciones para que puedas aprovechar al máximo esta sesión:

- Accesa al portal Valor Persona: Maximiza tus Capacidades con la liga, usuario y password que se te proporcionó. Puedes utilizar tu usuario y password las veces que sean necesarias durante tu participación en el programa 4D Wellness.
- Imprime el manual del participante antes de iniciar con alguna otra actividad. Te servirá como guía de acción y podrás aprovechar mejor este tiempo.
- Separa entre 30 minutos y 1 hora de tu tiempo para que puedas meterte de lleno y recibir todos los beneficios de esta sesión.
- Ubícate en un lugar tranquilo, sin interrupciones, sin ruidos, para que tu concentración sea máxima.
- Ubicarás los elementos multimedia en la página que muestra la liga para la conexión al portal Valor Persona: Maximiza tus capacidades. Los elementos multimedia están listados en el orden en el que haz de darles acceso. No podrás continuar en el proceso si no haz completado los elementos previos.
- Al ver los videos con las cápsulas de conocimiento, dales seguimiento con tu manual. Escribe citas que te llamen la atención, pensamientos, ideas o inspiraciones mientras escuchas, de manera que tengas la información más relevante para ti.
- Dentro de los elementos multimedia, encontrarás formatos con ejercicios que te ayudarán a afianzar los conocimientos vistos. Una vez completos, envíalos al repositorio establecido para ello.



Horux

- **Importante:** Asegura que cuando termines cada una de las actividades, ejercicios y elementos multimedia en el portal Valor Persona: Maximiza tus capacidades, le des “click” al botón “completar y continuar”. Este botón está en la parte superior derecha de la pantalla y está en color verde claro.
Si no das click en este botón, no se grabará la actividad y no podrás continuar avanzando.
- Considera con qué rapidez pudieras implementar acciones que surgieran de esta sesión
- Regálate este tiempo para impulsar tu desarrollo. Utiliza este espacio para ser creativ@, expresiv@ y honest@ contigo mism@.
- Si tienes que interrumpir tu trabajo y no terminaste las actividades de este módulo, no te preocupes. Puedes continuar en el momento que sea mejor para ti.

¡Te deseamos el mejor de los éxitos!