

# Calendario **2022**

**DÉJANOS AYUDARTE**

**LÍNEA GRATUITA:** 800-624-2593

**SITIO WEB:** www.nationaleap.com

**USUARIO:** usuario | **CONTRASEÑA:** contraseña

Gratis | Siempre Disponible | Confidencial

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **TEMA** | **SEMINARIO EN LÍNEA\***  \*Para clientes con Advantage Complete o Enhanced Web | **DESCRIPCIÓN**  Busque los seminarios en su página inicial o por título. |
| ENE | **Creando mi estado de ánimo  para el 2022** | ***Reformulando el Camino para el 2022***  Disponible a Solicitud - Inicio: **18 de enero** | Aprenda los pasos prácticos para formular sus estrategias y crear un buen plan  para el 2022. |
| FEB | **Honrando la Pérdida y el Dolor** | ***Navegando a través del Duelo y la Pérdida***  Disponible a Solicitud - Inicio: **17 de febrero** | Descubra formas de despedirse y navegar las cinco etapas del duelo, de una manera saludable. |
| MAR | **Compromiso** | ***De Cansado a Inspirado: Mantenerse  comprometido y prevenir el agotamiento***  Disponible a Solicitud - Inicio: **17 de marzo** | Aprenda a evitar el agotamiento, a prevenirlo y a mantenerse involucrado en el trabajo y la vida personal. |
| ABR | **Encontrar un Pasatiempo** | ***Encontrar un Pasatiempo: Cómo afecta su vida***  Disponible a Solicitud - Inicio: **19 de abril** | Comprenda la importancia de tener un pasatiempo y como puede empezar a encontrar uno, para ayudarle a ser más feliz. |
| MAY | **Dormir Bien** | ***Dormir Mejor***  Disponible a Solicitud - Inicio: **17 de mayo** | Explore las estrategias para comenzar una rutina saludable a la hora de acostarse, que lo ayude a reducir el estrés y mejorar su bienestar. |
| JUN | **Explorando la Naturaleza** | ***Encontrarte a tí mismo a través de la Naturaleza***  Disponible a Solicitud - Inicio: **21 de junio** | Descubra la importancia de estar al aire libre y encuentre su propia forma de disfrutar la naturaleza y aumentar el bienestar personal. |
| JUL | **Salud Digital** | ***Desconectado: Desintoxicación digital***  Disponible a Solicitud - Inicio: **19 de julio** | Encuentre las razones por las que necesitamos hacer una desintoxicación digital y aprenda pasos prácticos sobre como empezar a incorporarlos en su agenda. |
| AGO | **Mi Estrategia de Autocuidado** | ***AutoCuidado: el mejor cuidado de uno mismo***  Disponible a Solicitud - Inicio: **16 de agosto** | Identifique las formas de implementar el cuidado personal como parte de su itinerario diario y aprenda el arte de disminuir la velocidad de sus actividades. |
| SEP | **Comunicación Abierta** | ***Comunicación Abierta: Formas poderosas de crearla***  Disponible a Solicitud - Inicio: **20 de septiembre** | Adquiera las habilidades para tener una comunicación abierta y efectiva en su trabajo y en su casa. |
| OCT | **Planeando mis Vacaciones** | ***Planeando mis Vacaciones***  Disponible a Solicitud - Inicio: **18 de octubre** | Aprenda algunas formas efectivas de planificar, organizar y aprovechar al máximo sus vacaciones. |
| NOV | **Sobretiempo: Mi trabajo vs cuidado de los adultos mayores** | ***La Generación Sandwich en el trabajo***  Disponible a Solicitud - Inicio: **22 de noviembre** | Descubra algunas estrategias prácticas y efectivas para equilibrar su trabajo  y su vida personal. |
| DIC | **Tomando control del Estrés** | ***Destruyendo el Estrés: Tomando el control de tu vida***  Disponible a Solicitud - Inicio: **21 de diciembre** | Maneje su estrés de una manera más saludable y aprenda algunas estrategias  para tomar el control de su vida. |

**Managing Your Money**