

Delaware Institute for Excellence in Early Childhood

SHINING THE LIGHT ON YOU

Acerca de: Shining the Light on You, es un programa de desarrollo profesional de 15 semanas que se enfoca en la salud y el bienestar de los profesionales de cuidado familiar en el hogar. Durante este programa virtual, los participantes tienen la oportunidad de descubrir más sobre temas de bienestar y recibir apoyo para lograr sus objetivos de bienestar individuales **al participar en tres actividades:**

Asesoramiento de salud en grupo

- Reuniones una vez por semana durante 15 semanas
- Aprenda y discuta acerca de temas importantes para su bienestar

Asesoramiento de salud personalizada

- Recibirá tres sesiones con un entrenador de salud y bienestar certificado
- Contará con el apoyo para establecer y alcanzar sus metas

Chats de grupo de apoyo

- Pequeños grupos de tres a cinco participantes
- Dar y recibir apoyo para la continuidad de los objetivos



BENEFICIOS DE PARTICIPAR

- Reciba hasta 18 horas de entrenamiento de calidad asegurada.
- La oportunidad de trabajar con un entrenador de salud y bienestar certificado.
- Reciba tarjetas de regalo de Amazon por completar dos encuestas acerca del programa

LOS TEMAS INCLUYEN

Consciencia plena
Autocuidado
Actividad física

Yoga
Nutrición
Alimentación consciente

Gestión del estrés y del sueño
Bienestar financiero
Administración de su tiempo

¿Preguntas? Por favor envíe un correo electrónico: shiningthelight@udel.edu