



# Capacitación grupal sobre salud

Una serie interactiva y gratuita en la que podrá aprender nuevas habilidades y desarrollar hábitos más saludables.

**Dirigido por los asesores expertos en salud de la OSU, la capacitación grupal sobre salud ofrece un entorno de apoyo en el que el aprendizaje resulta significativo, motivador y adaptado a la vida real, con estrategias sencillas que podrá poner en práctica de inmediato.**

- Aprenda información útil presentada de forma clara
- Mantenga la motivación con la estructura de una serie programada
- Entre en contacto con otras personas que comparten intereses y objetivos similares
- Obtenga ideas nuevas que puede utilizar de inmediato
- Siéntase apoyado, animado y parte de una comunidad preocupada por el bienestar
- Mantenga el bienestar como prioridad asistiendo a grupos durante todo el año

## Qué esperar

Las series incluyen de 4 a 6 sesiones interactivas con oportunidades para hacer preguntas y aplicar lo que está aprendiendo. Los temas que puede explorar incluyen:

- Nutrición y planificación de comidas
- Comenzar y mantener la actividad física
- Sueño, manejo del estrés y bienestar emocional
- Creación de hábitos y rutinas para alcanzar objetivos de salud

## Quién puede participar

La Capacitación grupal sobre salud está disponible sin costo para el personal docente y administrativo elegible para beneficios, así como para los cónyuges inscritos en el Plan de Salud de OSU.

## Cómo unirse a un grupo

Visite [linktohealth.osu.edu](http://linktohealth.osu.edu), diríjase a la página de *Citas y clases*, seleccione Sesión de Capacitación grupal sobre salud en la lista de opciones para explorar nuestras ofertas actuales.

Inscríbase al menos 24 horas antes de la primera sesión de la serie. Inscribirse en la primera sesión lo registrará automáticamente en todas las sesiones de la serie.

Recuerde, si no puede asistir en vivo, inscríbase de todos modos y le enviaremos la grabación para que la vea cuando le convenga.

## Lleve la Capacitación grupal sobre salud a su Departamento

Los equipos y departamentos pueden solicitar una sesión grupal privada para ocho o más participantes.

Complete el [formulario de solicitud en línea](#) para planificar un programa de bienestar personalizado para su grupo.

**Aprenda. Conéctese. Crezca. Únase a un grupo y dé el siguiente paso en su viaje hacia el bienestar.**