LAUSD UNIFIED

Wellness Programs
MONTHLY NEWSLETTER

January 2023
Vol. 2, Issue 6:
Staff Wellness

2023 WELLNESS

Teamwork

Increase staff wellness by working together to create plans and solve problems, helping all team members feel valued and connected to their purpose. Click here for more!

Staff Wellness

Wellness Programs promotes multifaceted Whole-Person Wellness that supports physical, emotional, and social aspects of wellbeing.

Growth Mindset

How we view situations impacts the way we cope with them. Setbacks and mistakes are opportunities to learn! For more about growth mindsets for adults click here and for kids click here

Physical Activity

Click here for ways to be active during your workday

Mental Health

Setting boundaries improves mental health and reduces stress click here for more

Nutrition

There are benefits for every age to eating healthy food. Click here for more

Rest

Taking time to unplug and rest your mind and body improves physical and mental health. Click here for more

Everyday Fitness

New Year, New You!

Season 3 premieres
January 11, 2023
5:00 pm PST

KLCSO Always Learning

Year of Wellness

Having a vision for your future can help inspire and motivate your personal progress. Learn how to create a plan and stick to it with our SMART Goals Guide here

Consistency is important for kids to reduce stress and promote wellness. Click here for more!

Organization and routine helps reduce stress and supports a healthier life. For your own printable/fillable planner for a year of wellness, click here.

Healthy Living Webinars

Prioritize your wellness and learn new strategies for a healthier life. Join Kaiser's FREE webinar series live or sign up to receive recordings to watch at your own pace. Click here for more info.

KAISER PERMANENTE CENTER FOR HEALTHY LIVING

Wellness Programs Monthly Challenge

Declutter Your Life!

Simplifying your environment by getting rid of things you do not use or need helps reduce stress and anxiety while boosting your mood. Try conquering one small task a day with our challenge here

How to Manage Work Stress for a Year of Wellness

- Set Work-Life Boundaries
- Learn to Relax
- Practice Deep Breathing
- Prioritize your Priorities
- Track your Stressors
- Overcome Negative Self-Talk

To learn more, click here

Follow us! @WPLAUSD

LAUSD UNIFIED

Programas de Bienestar
BOLETÍN MENSUAL

Enero 2023
Vol. 2, Número 6:
Bienestar del Personal

2023 BIENESTAR

Trabajo en Equipo

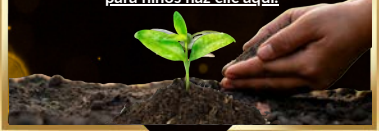
Aumente el bienestar del personal trabajando juntos para crear planes y resolver problemas, ayudando a todos los miembros del equipo a sentirse valorados y conectados con su propósito. ¡Haz clic aquí para más!

Bienestar del Personal

Los Programas de Bienestar promueven el bienestar multifacético del individuo completo, lo cual apoya los aspectos físicos, emocionales y sociales del bienestar.

Mentalidad de Crecimiento

La forma en que vemos las situaciones afecta la forma en que las afrontamos. ¡Los contratiempos y los errores nos brindan oportunidades para aprender! Para obtener más información sobre la mentalidad de crecimiento para adultos, haz clic aquí, y para niños haz clic aquí.



Actividad Física

Haz clic aquí para ver maneras de mantenerse activos durante la jornada laboral

Salud Mental

Establecer límites mejora la salud mental y reduce el estrés. Haga clic aquí para obtener más información.

Nutrición

Comer alimentos saludables genera beneficios para todas las edades. Haz clic aquí para más detalles.

Descanso

Tomarse el tiempo para desconectarse y descansar mente y cuerpo mejora tu salud física y mental. Haz clic aquí para más detalles

Everyday Fitness

¡Año Nuevo, un Nuevo Tú!

La Temporada 3 se estrena
el 11 de enero 2023
5:00 pm PST

KLCSO Always Learning

Año de Bienestar

Tener una visión para su futuro puede ayudar a inspirar y motivar tu progreso personal. Aprenda a crear un plan y seguirlo fielmente con nuestra Guía de objetivos s.m.a.r.t. (por sus iniciales en inglés) aquí.

La consistencia es importante para que los niños reduzcan el estrés y promuevan el bienestar.
¡Haz clic aquí para más detalles!

La organización y la rutina ayudan a reducir el estrés y apoyan una vida más saludable. Haz clic aquí para obtener tu propio planificador imprimible / rellenable para un año de bienestar.

Seminarios web de vida saludable

Prioriza tu bienestar y aprende nuevas estrategias para una vida más saludable. Únase a la serie de seminarios web GRATUITOS de Kaiser en vivo o regístrese para recibir grabaciones para verlas a su propio ritmo. Haga Clic aquí para más información.

KAISER PERMANENTE CENTER FOR HEALTHY LIVING

Reto mensual de Programas de Bienestar ¡Despeja tu vida!

Simplificar tu entorno al deshacerte de las cosas que no usas o necesitas ayuda a reducir el estrés y la ansiedad y a su vez mejora tu estado de ánimo. Trata de lograr una tarea sencilla cada día con nuestro desafío aquí.

Cómo manejar el estrés laboral durante un año de bienestar

- Cómo manejar el estrés laboral durante un año de bienestar
- Establece los límites de la vida laboral y personal
- Aprende a relajarte
- Practica la respiración profunda
- Da prioridad a tus prioridades
- Haz un seguimiento de los elementos estresantes

Para más detalles, pulsa aquí.

sigue nuestras redes sociales @WPLAUSD