



Febrero 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
Convocatoria #1 del curso virtual en capacitate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				Programa: Liderazgo consciente para mujeres-OIJ del 30 enero al 20 marzo
9	10	11	12	13
Convocatoria #1 de los cursos virtuales en capacitate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional				
16	17	18	19	20
Convocatoria #2 del curso virtual en capacitate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				Taller: Gestión Saludable de Conflictos Organizacionales para Jefaturas (FICO)
23	24	25	26	27
Convocatoria #2 de los cursos virtuales en capacitate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional	Convocatoria #1: Curso bimodal: Estilos de vida saludables. De 9 a 10. Facilita Rocío		Charla: Uso responsable de la tarjeta de crédito y consejos para tomar decisiones financieras informadas. De 9 a 10. MEIC	Campaña Realización de electrocardiogramas. En los Circuitos de Limón, Heredia y Cartago. Dirigido a la población del Circuito con previa inscripción.

Marzo 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
Micro- learning: Conecta con tu propósito interior. De 8 a 9. Vive bien Convocatoria #3 del curso virtual en capacítate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida	Convocatoria #1: Midfulness: una pausa activa interior. De 9 a 10. Facilita Rocío	Campaña: Donación de Sangre. Circuito de Puntarenas con previa inscripción.	Taller: Gestión Saludable de Conflictos Organizacionales para Jefaturas	Comunidad de aprendizaje: Venciendo la obesidad. De 1:30 a 3. Vive Bien
9	10	11	12	13
Convocatoria #3 de los cursos virtuales en capacítate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional				
16	17	18	19	20
Micro- learning: Getting Things Done: Cómo vaciar la mente y tener claridad. De 8 a 9. Vive Bien Masterclass: Slow life: contracultura al estrés y la prisa. De 10 a 12. Vive Bien				Comunidad de aprendizaje: Finanzas positivas para la vida. De 1:30 a 3 pm. Vive bien
Convocatoria #4 del curso virtual en capacítate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				Charla: Riesgo psicofísico del Síndrome de Burnout. Mediante Teams. Con previa inscripción
23	24	25	26	27

Micro- learning: Finanzas conductuales: cómo manejar impulsos y decisiones. De 8 a 9. Vive Bien.				Comunidad de aprendizaje: Trasformando el estrés en bienestar. De 1:30 a 3 pm.
30	31	1	2	3
	Visita presencial: Autoexploración Cáncer de mama dirigida al personal de la Sección Cárceles II Circuito Judicial de San José. No requiere inscripción.			
Actividad: Taller de evacuación de personas con discapacidad. Día: Por definir Modalidad: Presencial Lugar: Limón				

Abril 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	31	1	2	3
SEMANA SANTA				
6	7	8	9	10
Micro-learning: Ikigai japonés: filosofía para descubrir propósito de vida. De 8 a 9. Vive Bien	Campaña: Tamizaje sobrepeso y obesidad. Circuito de Puntarenas. Con previa inscripción.		Charla: Protección a la persona consumidora: un compromiso empresarial. De 9 a 10 MEIC	Comunidad de aprendizaje: Venciendo la obesidad. De 1:30 a 3. Vive Bien
Conferencia: Ergonomía para la vida: cuida tu cuerpo en el trabajo y en la casa. De 9 a 12. Vive Bien				
13	14	15	16	17
Micro-learning: Técnica STOP para el manejo de la ansiedad. De 8 a 9. Vive Bien	Charla sobre el manejo eficiente del dinero recibido por el quinquenio FCL. De 9 a 10. Coopejudicial			Tamizaje: Diabetes e hipertensión arterial. Dirigida a la población del Circuito de Limón. Con previa inscripción.
Convocatoria #4 de los cursos virtuales en capacítate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional	Seminario: Del storytelling al storydoing auténtico. De 8 a 10. Vive Bien. Sesión #1			
20	21	22	23	24
Micro-learning: Kakebo japonés: diario financiero para registrar ingresos y gastos. De 8 a 9.. Vive Bien	Seminario: Del storytelling al storydoing auténtico. De 8 a 10. Vive Bien. Sesión #2		Taller: Gestor en habilidades blandas de alto impacto. De 8 a 3pm. Vive Bien. Sesión #1	Comunidad de aprendizaje: Finanzas positivas para la vida. De 1:30 a 3. Vive Bien

Masterclass: Reuniones enfocadas y sin multitareas. De 10 a 12. Vive Bien				Comunidad de aprendizaje: Transformando el estrés en bienestar. De 1:30 a 3. Vive Bien
Convocatoria #5 del curso virtual en capacítate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				Taller: Gestor en habilidades blandas de alto impacto. De 8 a 3pm. Vive Bien. Sesión #2
27	28	29	30	1
Convocatoria #5 de los cursos virtuales en capacítate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional			Actividad: Competencia de "pasos" para personas con Síndrome Metabólico. Circuito Judicial de Heredia. Con previa inscripción.	
			Tamizaje: Captación de hipertensión arterial. Tribunal de Juicio Cartago. No requiere inscripción.	
Actividad: Taller levantamiento manual de cargas Día: Por definir Modalidad: Presencial Lugar: Ciudad Judicial				
Actividad: Charla sobre inspecciones de salud y seguridad ocupacional a las subcomisiones salud ocupacional Día: Por definir Modalidad: Virtual Lugar: Teams				

Mayo 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27	28	29	30	1
				Feriado
4	5	6	7	8
Convocatoria #6 del curso virtual en capacitate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida	Convocatoria #2: Curso bimodal: Estilos de vida saludables. De 9 a 10. Facilita Rocío	Capacitación a brigadistas: Acciones para realizar en el Simulacro Nacional 2026 Modalidad: Virtual Lugar: Teams		Comunidad de aprendizaje: Venciendo la obesidad. De 1:30 a 3. Vive Bien Curso: Bienestar pleno en el proceso de envejecimiento. De 9 a 12 md. Vive bien. Sesión #1
Micro-learning: Planificación SMART: definición de objetivos claros y alcanzables. De 8 a 9. Vive Bien				Programa Liderazgo Consciente 8 al 28 mayo
11	12	13	14	15
Micro-learning: Cierre digital nocturno para descansar. De 8 a 9. Vive Bien	Seminario: Construyendo mi plan de vida. De 8 a 10 pm. Vive Bien. Sesión #1	Capacitación a brigadistas: Acciones para realizar en el Simulacro Nacional 2026 Modalidad: Virtual Lugar: Teams		Curso: Bienestar pleno en el proceso de envejecimiento. De 9 a 12 md. Vive bien. Sesión #2

Convocatoria #6 de los cursos virtuales en capacítate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional				Tamizaje: Captación de hipertensión arterial. Visitas a oficinas del Circuito Judicial de Puntarenas.
				Taller: Convivencia Laboral Saludable para equipos de trabajo
18	19	20	21	22
Masterclass: Escucha activa: base de la empatía y convivencia. De 10 a 12 md. Vive Bien	Seminario: Construyendo mi plan de vida. De 8 a 10 pm. Vive Bien. Sesión #2	Capacitación a brigadistas: Acciones para realizar en el Simulacro Nacional 2026 Modalidad: Virtual Lugar: Teams		Comunidad de aprendizaje: Finanzas positivas para la vida. De 1:30 a 3. Vive Bien Curso: Bienestar pleno en el proceso de envejecimiento. De 9 a 12 md. Vive bien. Sesión #3
Convocatoria #7 del curso virtual en capacítate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida		Taller: Convivencia Laboral Saludable para equipos de trabajo		
		Taller: Practicas de autocuidado y técnicas de relajación para jefaturas		
25	26	27	28	29
Micro- learning: Hygge danés: filosofía de la felicidad en lo simple y lo cotidiano. De 8 a 9. Vive Bien	Charla: Derecho de garantía. De 9 a 10 am. MEIC	Capacitación a brigadistas: Acciones para realizar en el Simulacro Nacional 2026 Modalidad: Virtual Lugar: Teams	Taller: Gestor en habilidades blandas de alto impacto. De 8 a 3pm. Vive Bien. Sesión #1	Taller: Gestor en habilidades blandas de alto impacto. De 8 a 3pm. Vive Bien. Sesión #2

Convocatoria #7 de los cursos virtuales en capacítate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional				Comunidad de aprendizaje: Tansformando el estrés en bienestar. De 1:30 a 3. Vive Bien
				Campaña: Donación de Sangre. Circuito de San Ramón. Se requiere previa inscripción.
				Tamizaje: Sobrepeso y obesidad. Goicoechea y Anexo A. Se requiere previa inscripción.
1	2	3	4	5
Visita: Charla de lavado de manos en oficinas del Circuito Judicial de Heredia. No requiere inscripción.				
Charla: Uso correcto de inhaladores. Mediante Teams. Requiere inscripción.				
Actividad: Taller de evacuación de personas con discapacidad. Día: Por definir Modalidad: Presencial Lugar: San José				

Junio 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
Convocatoria #8 del curso virtual en capacítate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida	Taller: Prácticas de autocuidado y técnicas de relajación para jefaturas	Capacitación a brigadistas: Acciones para realizar en el Simulacro Nacional 2026 Modalidad: Virtual Lugar: Teams		Comunidad de aprendizaje: Venciendo la obesidad. De 1:30 a 3. Vive Bien
				Curso: manejo de emociones y estrés laboral. De 9 a 12. Vive Bien. Sesión 1
8	9	10	11	12
Micro-learning: microbiota sano y bienestar integral. De 8 a 9. Vive Bien	Programa de bienestar financiero: Estrategias para identificar y corregir patrones de comportamiento: ¿por qué me sigo endeudando? De 9 a 10 Coopejudicial. Sesión #1	Capacitación a brigadistas: Acciones para realizar en el Simulacro Nacional 2026 Modalidad: Virtual Lugar: Teams	Campaña: Salud masculina. Circuitos de Puntarenas, Limón, Goicoechea, San Ramón y Pococí. Con previa inscripción.	Curso: manejo de emociones y estrés laboral. De 9 a 12. Vive Bien. Sesión 2
Convocatoria #8 de los cursos virtuales en capacítate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional	Seminario: ¿Cómo prevenir el agotamiento laboral antes del burnout? De 8 a 10. Vive Bien. Sesión #1			Taller: Herramientas para el afrontamiento de las exigencias psicológicas del trabajo y la gestión saludable del estrés
15	16	17	18	19
Semana de bienestar en el Poder Judicial				
Micro-learning: forest bathing (shinrin yoku): conexión con la naturaleza. De 8 a 9. Vive Bien	Programa de bienestar financiero: Estrategias para identificar y corregir patrones de comportamiento: ¿por qué me sigo endeudando? De 9 a 10		Conversatorio: Prevención del Burnout y promoción de la salud mental en entornos laborales	Comunidad de aprendizaje: Finanzas positivas para la vida. De 1:30 a 3. Vive Bien

Masterclass: coaching y mentoría para potenciar equipos. De 10 a 12	Seminario: ¿Cómo prevenir el agotamiento laboral antes del burnout? De 8 a 10. Vive Bien. Sesión #2			Curso: manejo de emociones y estrés laboral. De 9 a 12. Vive Bien. Sesión 3
Convocatoria #9 del curso virtual en capacitate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida	Convocatoria #2: Midfulness: una pausa activa interior. De 9 a 10. Facilita Rocío	Semana del bienestar: Clase de yoga. II Circuito Judicial de San José. Con previa inscripción.	Visita: Actividad presencial en las oficinas del I Circuito de San José, Goicoechea, Alajuela, Heredia, Cartago, Puntarenas, Limón, San Ramón, Pococí.	
	Taller: Prácticas de autocuidado y técnicas de relajación para jefaturas			
22	23	24	25	26
Micro-learning: Detox digital para más equilibrio. De 8 a 9. Vive Bien	Charla: Comercio electrónico. De 9 a 10 a.m. MEIC	Programa de bienestar financiero: Estrategias para identificar y corregir patrones de comportamiento: ¿por qué me sigo endeudando? De 9 a 10 Coopejudicial. Sesión #3		Comunidad de aprendizaje: Transformando el estrés en bienestar. De 1:30 a 3. Vive Bien
		Taller: Herramientas para el afrontamiento de las exigencias psicológicas del trabajo y la gestión saludable del estrés		
29	30	1	2	3
	Tamizaje: Captación hipertensión y diabetes. Actividad presencial en oficinas del I Circuito Judicial de San José			

Actividad: Charla estrategias de trabajo de las comisiones regionales de salud ocupacional

Día: Por definir **Modalidad:** Virtual **Lugar:** Teams

Actividad: Charla: Factores psicosociales en el trabajo

Día: Por definir **Modalidad:** Flexibe **Lugar:** Por definir

Se organiza en el marco de la Semana del Bienestar

Julio 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
29	30	1	2	3
				Comunidad de aprendizaje: Venciendo la obesidad. De 1:30 a 3. Vive Bien Taller: Herramientas para el afrontamiento de las exigencias psicológicas del trabajo y la gestión saludable del estrés
6	7	8	9	10
Micro-learning: Deporte como medicina preventiva. De 8 a 9. Vive Bien				
Conferencia: Pensamiento crítico: habilidad estratégica de mayor valor. De 9 a 12. Vive Bien				
Convocatoria #9 de los cursos virtuales en capacitate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional				
13	14	15	16	17
Micro-learning: tecnología para la longevidad que mejoran la . De 8 a 9. Vive Bien	Seminario: Comunicación asertiva y persuasiva del líder. De 8 a 10. Vive Bien. Sesión #1		Charla: uso estratégico de mi pensión por jubilación. De 9 a 10. Coopejudicial.	Comunidad de aprendizaje: Finanzas positivas para la vida. De 1:30 a 3. Vive Bien

Convocatoria #10 del curso virtual en capacitate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				
20	21	22	23	24
Convocatoria #10 de los cursos virtuales en capacitate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional	Seminario: Comunicación asertiva y persuasiva del líder. De 8 a 10. Vive Bien. Sesión #2			Comunidad de aprendizaje: Transformando el estrés en bienestar. De 1:30 a 3. Vive Bien
				Taller: Herramientas para el afrontamiento de las exigencias psicológicas del trabajo y la gestión saludable del estrés
27	28	29	30	31
Micro-learning: Empoderamiento de equipos delegando eficazmente. De 8 a 9. Vive Bien		Taller: Prácticas de autocuidado y técnicas de relajación para jefaturas		Tamizaje: Captación de diabetes mellitus. Circuitos Judiciales de Puntarenas y Cartago. No requiere inscripción.
Convocatoria #11 del curso virtual en capacitate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				

Agosto 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
27	28	29	30	31
3	4	5	6	7
Micro-learning: Kaizen japonés: mejora continua con pequeños pasos diarios. De 8 a 9. Vive Bien	Convocatoria #3: Curso bimodal: Estilos de vida saludables. De 9 a 10. Facilita Rocío		Programa: Liderazgo consciente del 6 de agosto al 24 setiembre	Comunidad de aprendizaje: Venciendo la obesidad. De 1:30 a 3. Vive Bien
Conferencia: Teletrabajo sin dolor: claves para una rutina . De 9 a 12. Vive Bien				Curso: hábitos saludables para más energía. De 9 a 12. Vive Bien. Sesión #1
Convocatoria #11 de los cursos virtuales en capacítate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional				
10	11	12	13	14
Convocatoria #12 del curso virtual en capacítate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida	Seminario: Alimentación saludable para ritmos de vida acelerados. De 8 a 10. Vive Bien. Sesión #1		Taller: Prácticas de autocuidado y técnicas de relajación para jefaturas	Curso: hábitos saludables para más energía. De 9 a 12. Vive Bien. Sesión #2
17	18	19	20	21
Micro-learning: encuentro con la paz y la gratitud. De 8 a 9. Vive Bien	Seminario: Alimentación saludable para ritmos de vida acelerados. De 8 a 10. Vive Bien. Sesión #2			Comunidad de aprendizaje: Finanzas positivas para la vida. De 1:30 a 3. Vive Bien

Masterclass: liderazgo creativo e innovación en acción. De 10 a 12 md. Vive Bien				Curso: hábitos saludables para más energía. De 9 a 12. Vive Bien. Sesión #3
Convocatoria #12 de los cursos virtuales en capacitate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional	Convocatoria #3: Midfulness: una pausa activa interior. De 9 a 10. Facilita Rocío			
24	25	26	27	28
Micro-learning: Comunicación interpersonal e inteligencia emocional. De 8 a 9. Vive Bien				Comunidad de aprendizaje: Tansformando el estrés en bienestar. De 1:30 a 3. Vive Bien
Convocatoria #13 del curso virtual en capacitate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				
31	1	2	3	4
Feriado				
Convocatoria #13 de los cursos virtuales en capacitate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional				
Actividad: Taller PRIMAC-RT y uso de RT Virtual Día: Por definir Modalidad: Presencial Lugar: Alajuela				
Actividad: Campaña Informativa de Cesación de Fumado y Vapeo. Día: Por definir Modalidad: Presencial Lugar: San José				
Actividad: Campaña tamizaje cáncer de cérvix (citologías) Día: Por definir Modalidad: Presencial Lugar: Heredia				
Actividad: Mapeo de personas con enfermedades crónico degenerativas. Día: Por definir Modalidad: Presencial Lugar: Goicoechea/Anexo				

Septiembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
31	1	2	3	4
	Seminario: Depresión y herramientas para la vida. De 8 a 10. Vive Bien			Comunidad de aprendizaje: Venciendo la obesidad. De 1:30 a 3. Vive Bien
7	8	9	10	11
Micro-learning: la ciencia de agradecer y prosperar. De 8 a 9. Vive Bien	Seminario: Depresión y herramientas para la vida. De 8 a 10. Vive Bien	Taller: Herramientas para el afrontamiento de las exigencias psicológicas del trabajo y la gestión saludable del estrés		
Convocatoria #14 del curso virtual en capacítate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				
14	15	16	17	18
Micro-learning: vivir más y mejor con hábitos saludables. De 8 a 9. Vive Bien	Feriado			Comunidad de aprendizaje: Finanzas positivas para la vida. De 1:30 a 3. Vive Bien
Masterclass: neurociencia aplicada al bienestar cotidiano. De 10 a 12. Vive Bien				
Convocatoria #14 de los cursos virtuales en capacítate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional				

21	22	23	24	25
Micro-learning: descubre cómo adquirir el hábito y la disciplina de un deporte. De 8 a 9. Vive Bien			Taller: gestor en habilidades blandas de alto impacto. De 8 a 3. Vive Bien. Sesión #1	Comunidad de aprendizaje: Transformando el estrés en bienestar. De 1:30 a 3. Vive Bien
Masterclass: Comer con atención consciente diaria. De 10 a 12. Vive Bien				Taller: gestor en habilidades blandas de alto impacto. De 8 a 3. Vive Bien. Sesión #1
Convocatoria #15 del curso virtual en capacítate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				Charla: ¿Porqué se dan los ataques de pánico? Mediante Teams. Con previa inscripción.
28	29	30	1	2
Convocatoria #15 de los cursos virtuales en capacítate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional		Campaña: Charla VIH y toma de muestras (presencial). Circuito de Limón. Con previa inscripción.		
Actividad: Charla Uso de medicamentos psicotrópicos Día: Por definir Modalidad: Virtual Lugar: Teams				

Octubre 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	1	2
				Comunidad de aprendizaje: Venciendo la obesidad. De 1:30 a 3. Vive Bien Curso: conectarnos mejor con habilidades socioemocionales. De 9 a 12. Vive Bien. Sesión #1
5	6	7	8	9
Micro-learning: Estoicismo: diferenciar lo que se puede y no se puede controlar. De 8 a 9. Vive Bien Convocatoria #16 del curso virtual en capacitate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida	Programa de bienestar financiero: Estrategias para identificar y corregir patrones de comportamiento: ¿por qué me sigo endeudando? De 9 a 10. Coopejudicial. Sesión #1	Taller: Convivencia Laboral Saludable para Equipos de Trabajo		Curso: conectarnos mejor con habilidades socioemocionales. De 9 a 12. Vive Bien. Sesión #2
12	13	14	15	16
Micro-learning: nutrición deportiva para mejorar tu vida. De 8 a 9. Vive bien	Programa de bienestar financiero: Estrategias para identificar y corregir patrones de comportamiento: ¿por qué me sigo endeudando? De 9 a 10. Coopejudicial. Sesión #2		Taller: Gestión Saludable de Conflictos Organizacionales	Comunidad de aprendizaje: Finanzas positivas para la vida. De 1:30 a 3. Vive Bien
Masterclass: relajación accesible para la vida moderna a través del yoga. De 10 a 12. Vive Bien	Seminario: relaciones que sostienen y redes de apoyo. De 8 a 10. Vive Bien. Sesión #1			Curso: conectarnos mejor con habilidades socioemocionales. De 9 a 12. Vive Bien. Sesión #3

Convocatoria #16 de los cursos virtuales en capacitate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional				Taller: Herramientas para el afrontamiento de las exigencias psicológicas del trabajo y la gestión saludable del estrés
19	20	21	22	23
Micro-learning: respirar bien para vivir mejor. De 8 a 9. Vive Bien	Programa de bienestar financiero: Estrategias para identificar y corregir patrones de comportamiento: ¿por qué me sigo endeudando? De 9 a 10. Coopejudicial. Sesión #3	Taller: Convivencia Laboral Saludable para Equipos de Trabajo	Taller: Gestión Saludable de Conflictos Organizacionales	Comunidad de aprendizaje: Tansformando el estrés en bienestar. De 1:30 a 3. Vive Bien
Masterclass: innovación y creatividad en negocios propios. De 10 a 12. Vive Bien.	Seminario: relaciones que sostienen y redes de apoyo. De 8 a 10. Vive Bien. Sesión #2			
Convocatoria #17 del curso virtual en capacitate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				
26	27	28	29	30
Micro-learning: dormir bien desde el día. De 8 a 9. Vive Bien	Convocatoria #4: Curso bimodal: Estilos de vida saludables. De 9 a 10. Facilita Rocío			Visita: Educación presencial higiene de manos. II Circuito Judicial de San José, incluyendo Anexo A. No requiere inscripción.
Convocatoria #17 de los cursos virtuales en capacitate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional				
Actividad: Charla sobre inspecciones de salud y seguridad ocupacional a las subcomisiones salud ocupacional Día: Por definir Modalidad: Virtual Lugar: Teams				
Actividad: Campaña de detección cáncer de mama. Día: Por definir Modalidad: Presencial Lugar: Circuito San Ramón, Heredia, Limón, San José, Cartago y Puntarenas				

Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
Micro-learning: psicología deportiva para mejorar tu vida. De 8 a 9. Vive Bien	Convocatoria #4: Midfulness: una pausa activa interior. De 9 a 10. Facilita Rocío	Taller: Prácticas de autocuidado y técnicas de relajación para jefaturas		Comunidad de aprendizaje: Venciendo la obesidad. De 1:30 a 3. Vive Bien
Convocatoria #18 del curso virtual en capacítate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				
9	10	11	12	13
Micro-learning: empatía en acción para convivir. De 8 a 9. Vive Bien	Charla: Consejos para una administración efectiva del aguinaldo. De 9 a 10. Coopejudicial.			Tamizaje: Prevención de diabetes mellitus. Circuito de Puntarenas. No requiere inscripción.
Convocatoria #18 de los cursos virtuales en capacítate: Sensibilización al cambio, En tiempos de estrés, haz lo que importa y Entrenamiento Emocional				Campaña: Salud masculina. I Circuito Judicial de San José. Requiere inscripción.
16	17	18	19	20
Micro-learning: Escucha a tu cuerpo con bienestar. De 8 a 9. Vive Bien.				Comunidad de aprendizaje: Finanzas positivas para la vida. De 1:30 a 3. Vive Bien
Convocatoria #19 del curso virtual en capacítate: Mi bienestar... Mi decisión... Mi actuar... Autocuidado como elección de vida				
23	24	25	26	27

Micro-learning: descubre tu idea y lánzala al éxito. De 8 a 9. Vive Bien			Taller: manejo sano de las finanzas personas y familiares. De 8 a 3. Vive Bien. Sesión #1	Comunidad de aprendizaje: Tansformando el estrés en bienestar. De 1:30 a 3. Vive Bien
				Taller: manejo sano de las finanzas personas y familiares. De 8 a 3. Vive Bien. Sesión #2
30	1	2	3	4
Tamizaje: Prevención de hipertensión arterial y diabetes mellitus. Circuitos de Limón, San Ramón y Cartago. Requiere inscripción.				
Charla: Prevención del Cáncer Gástrico. Mediante Teams. Requiere inscripción.				
Campaña: Educación VIH presencial. Circuito Limón. No requiere inscripción				
Actividad: Taller PRIMAC-RT y uso de RT Virtual Día: Por definir Modalidad: Virtual Lugar: Teams				



Diciembre 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	1	2	3	4
	Feriado			Visitas: Educación en oficinas relacionada con VIH. No requiere inscripción.
7	8	9	10	11
Conferencia: Optimiza tiempo y aumenta productividad laboral. De 8 a 9. Vive Bien.		Campaña: tamizaje de cáncer de cérvix. Circuito de Heredia. Requiere inscripción.		Feriado
14	15	16	17	18
Micro-learning: planear un año nuevo con propósito y consciencia. De 8 a 9. Vive Bien				
Masterclass: conexión familiar: celebraciones con equilibrio y armonía. De 8 a 9. Vive Bien.				
21	22	23	24	25
28	29	30	31	1

--	--	--	--	--

Actividad: Bienestar en balance. Medición de composición corporal.
Día: Por definir **Modalidad:** Presencial **Lugar:** I Circuito Judicial de San José