

Unpad *Wellness Program*

Laporan Kegiatan dan Rencana Pengembangan



Kegiatan 2021

Batch I

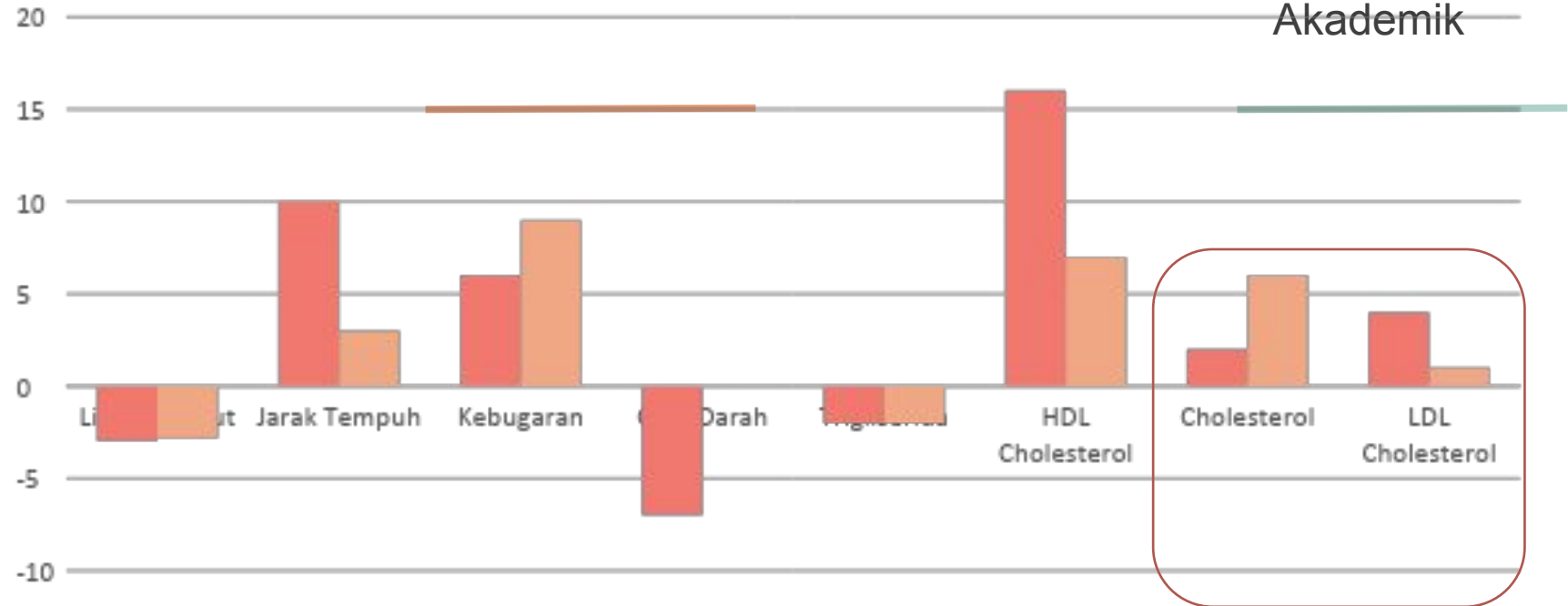
1 Februari – 12 April 2021
 Pimpinan, Profesor, *Pilot Project* Unit Kerja

Batch II

31 Mei – 17 September 2021
 Tenaga Kependidikan

Batch III

Oktober-Desember 2021
 Dosen Manajer, Kaprodi, Senat Akademik



Batch I 134 orang
 Batch II 168 orang

■ Batch I ■ Batch II

Wellness Wheel

Inventory Individual Wellness 2021



EMOTIONAL-mengelola emosi secara efektif



PHYSICAL-mengenali kebutuhan fisik, olahraga, tidur, nutrisi, *harm reduction/ smoke cessation, health care*



FINANCIAL-puas dg kondisi keuangan masa kini dan masa depan



SOCIAL-mengembangkan jejaring, *support system*



OCCUPATIONAL-kepuasan, pengayaan, dan makna melalui pekerjaan



SPIRITUAL-mengembangkan, menemukan makna dan tujuan hidup (nilai, etika, moral)



INTELLECTUAL-mengembangkan cara untuk meluaskan pengetahuan, *skill*



ENVIRONMENTAL-hidup sehat dan selaras dengan bumi, memahami dampak dari interaksi dengan lingkungan.





EMOTIONAL- Psikologi, Psikiatri (FK)



PHYSICAL- Fisiologi Olahraga, Gizi Klinik, Kesehatan Masyarakat (FK), Periodonsia (FKG), Klinik Unpad



FINANCIAL- Akuntansi (FEB), Oorange Unpad



SOCIAL- Psikologi, Psikiatri (FK)



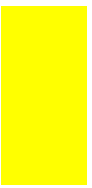
OCCUPATIONAL- Psikologi, Kesehatan Masyarakat (FK)



SPIRITUAL- DKM Unpad



INTELLECTUAL- Psikologi, Psikiatri (FK)

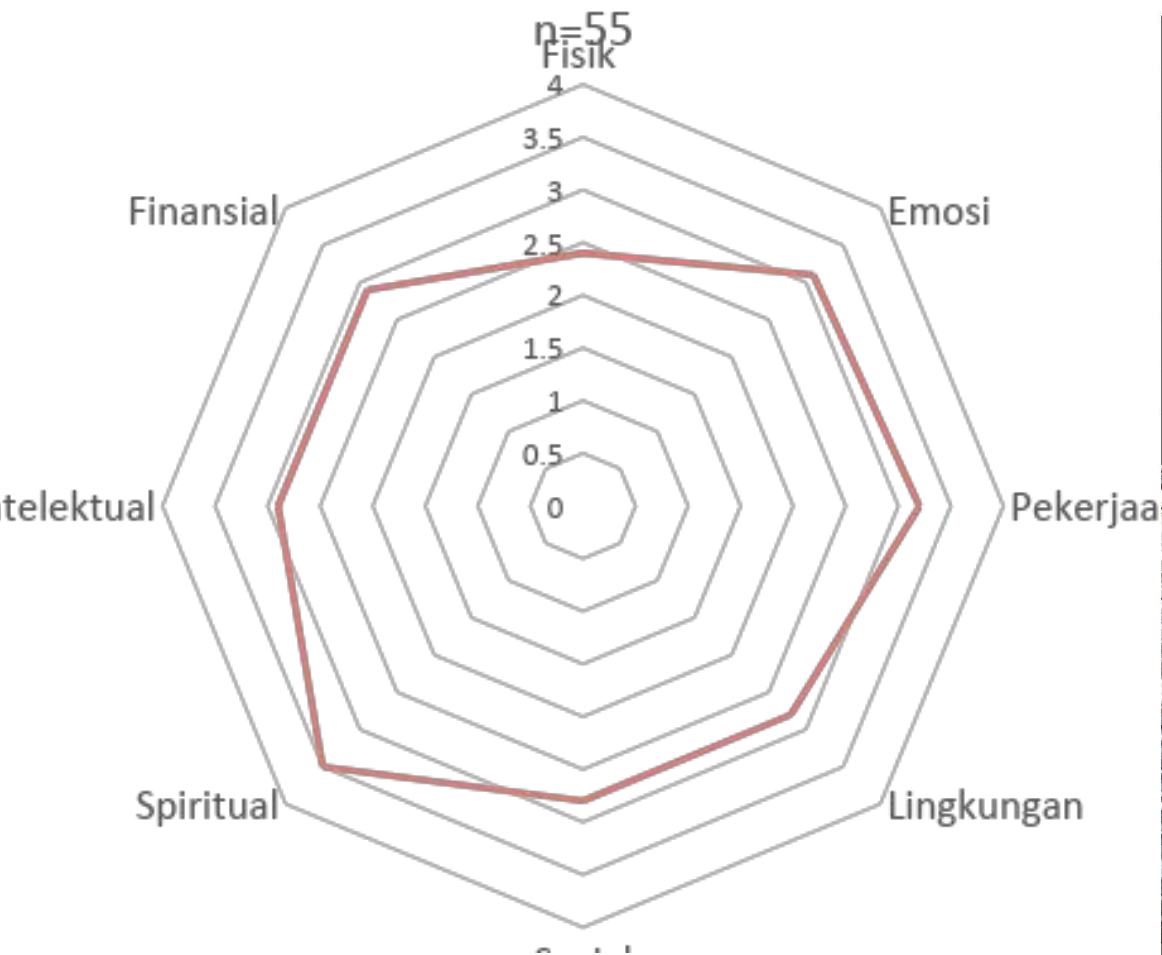


ENVIRONMENTAL- Biologi Lingkungan (MIPA)



Wellness Team

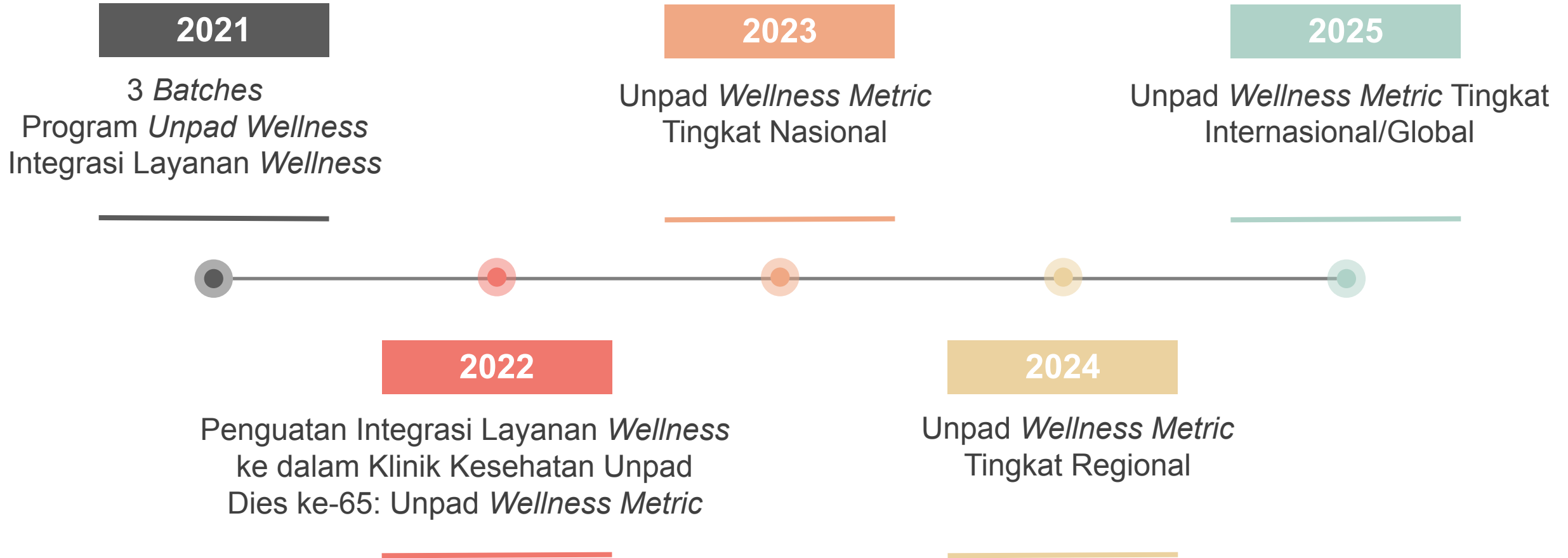
Potret *Individual Wellness* Tendik

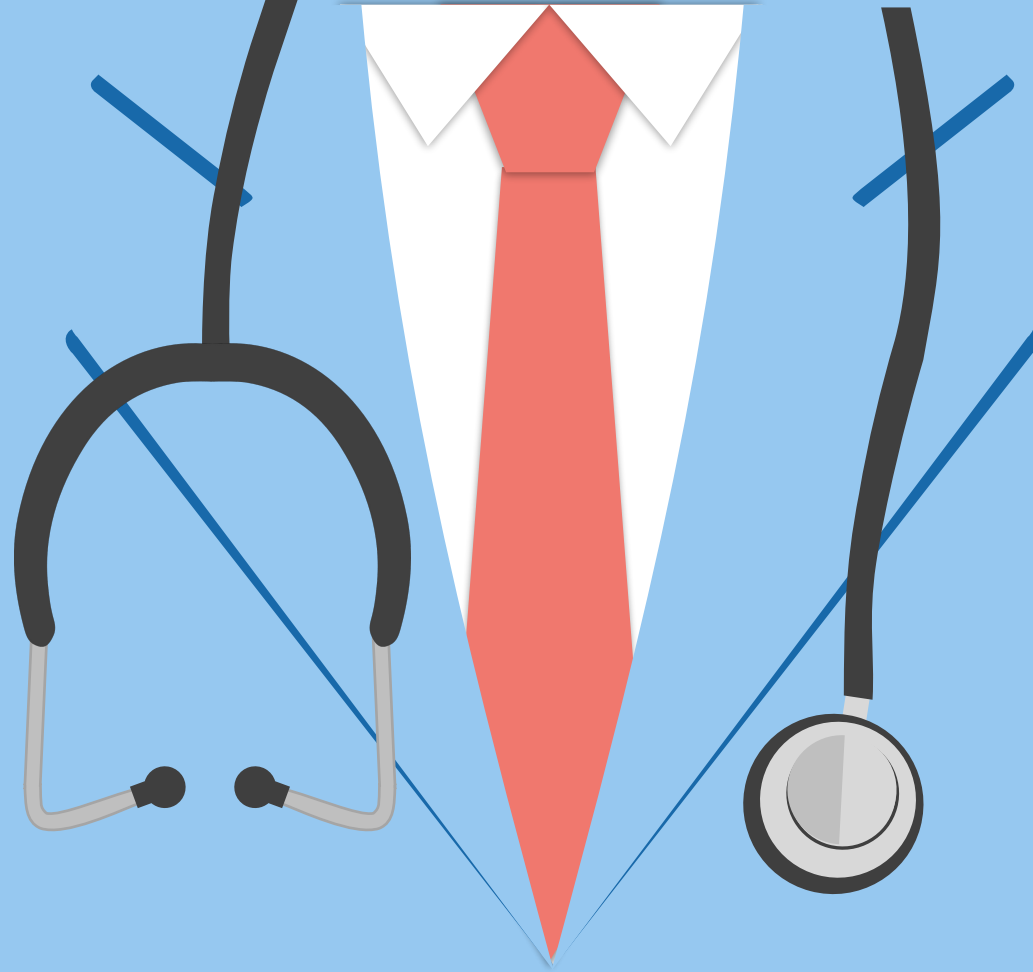


No	Dimensi Wellness	Rerata	Minimal	Maximal
1	Fisik	2,4	1,4	3,5
2	Emosi	3,1	2,0	3,9
3	Pekerjaan	3,2	2,1	4,0
4	Lingkungan	2,8	1,8	3,9
5	Sosial	2,8	1,3	3,8
6	Spiritual	3,5	2,5	4,0
7	Intelektual	2,9	1,6	3,9
8	Finansial	2,9	1,7	4,0



Roadmap Kegiatan





Terima kasih

-Unpad Sehat Pisan-