

12

horas
Gratuito
+ Titula

9 am a 12 md



EQUILIBRANDO TUS **EMOCIONES** para una vida plena



CURSO
VIVE BIEN

VIVE



¡Únete a nuestra comunidad y
transforma tu bienestar! ✨ ✨

✨ ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! ✨

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del IVM, pero sobre todo nos interesa acompañarle a lo largo de las etapas de su vida para que logre diseñar un sólido plan de vida que le permita Jubilarse Plenamente.

¿Sabías que un envejecimiento activo, marcado por **una alta calidad de vida** y un estado de bienestar, **son una prioridad para la Caja Costarricense de Seguro Social?**

Con el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia tu jubilación caracterizado por una vida saludable y plena. 💪 ❤️



✨ ¿Qué es el Programa Vive Bien?

Es nuestra iniciativa para **promover la calidad de vida, y la preparación para la jubilación de las personas Aseguradas y Pensionadas del IVM.** A través de este programa, ofrecemos:

- ◆ Talleres educativos
- ◆ Charlas de capacitación
- ◆ Campañas de orientación

Introducción



🌟 ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! 🌟

🌐💡 Diseñadas con **agilidad y adaptabilidad**
para un mundo en constante cambio 🚀

🌈 ¡Bienvenidos a un viaje transformador hacia el equilibrio emocional!

Exploraremos cómo las emociones impactan todos los aspectos de nuestra vida y cómo aprender a gestionarlas es clave para alcanzar una vida plena. 💖 Desde técnicas prácticas de autorreflexión hasta estrategias para cultivar la resiliencia emocional, descubrirás herramientas que te ayudarán a navegar por la vida con mayor confianza y serenidad. 🌟

💪 **Profundizaremos en la conexión entre las emociones y el bienestar físico y mental.**

Aprenderás a identificar emociones negativas y transformarlas en oportunidades de crecimiento personal. A través de dinámicas interactivas, podrás poner en práctica lo aprendido, desarrollando habilidades que te permitirán responder a los desafíos emocionales de manera constructiva

🧩 **¡Prepárate para tomar las riendas de tus emociones y construir un camino hacia el bienestar integral!** 🚀🌟

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



Objetivo



✨ Equipar a los participantes con **herramientas efectivas** para identificar, gestionar y equilibrar sus emociones, promoviendo así un bienestar integral y una vida más plena. A través de dinámicas prácticas y reflexiones profundas, buscaremos fomentar la autoconciencia emocional y la resiliencia personal, facilitando la creación de un **entorno positivo** tanto a nivel individual como en sus relaciones interpersonales. ✨

Beneficios



Mejora de la autoconciencia emocional



Identifica y comprende tus emociones para responder adecuadamente a diversas situaciones.



Logra claridad sobre tus necesidades y deseos, facilitando decisiones alineadas.



Aumento de la resiliencia



Fortalece tu capacidad de enfrentar adversidades y recuperarte de momentos difíciles.



Cultiva una mentalidad positiva que vea desafíos como oportunidades.



Fortalecimiento de relaciones interpersonales



Mejora tu comunicación emocional, estableciendo vínculos más profundos.



Fomenta un entorno de apoyo y empatía en tus relaciones.



Promoción del bienestar integral



Alcanzar equilibrio emocional contribuye a tu salud mental y física.



Disfruta de una vida más satisfactoria y armoniosa contigo mismo y con los demás.

Temas

día 1



✨ Sesión 1: Autoconciencia Emocional

- ✨ **Definición de autoconciencia emocional**
Comprender qué es y por qué es fundamental.
- 🧑 **Técnicas de mindfulness**
Prácticas para estar presente y conectar con tus emociones.
- 📝 **Diario emocional**
Cómo llevar un registro de tus emociones y reflexiones diarias.
- 🔍 **Identificación de emociones**
Reconocer diferentes emociones y sus manifestaciones.
- 💬 **Expresión emocional**
Formas efectivas de comunicar tus sentimientos.
- 🌈 **Conexión entre emociones y comportamientos**
Cómo tus emociones influyen en tus acciones y decisiones.
- 🔧 **Herramientas para la autovaloración**
Métodos para evaluar tu estado emocional y bienestar.
- 🌿 **Impacto de la autoconciencia en las relaciones**
Cómo la autoconciencia mejora la comunicación y conexión con otros.
- 🚀 **Desarrollo de la empatía**
La relación entre autoconciencia y la capacidad de empatizar.
- 📊 **Medición de tu progreso emocional**
Cómo establecer indicadores para evaluar tu crecimiento.
- 🤝 **Construcción de una red de apoyo emocional**
Importancia de contar con personas que fomenten tu bienestar emocional.
- 💡 **Plan de acción personal**
Crear un plan para seguir desarrollando tu autoconciencia emocional.

★ Sesión 2: Gestión de Emociones

- ★ **Importancia de la gestión emocional**
Por qué es esencial regular nuestras emociones.
- 🔧 **Técnicas de regulación emocional**
Métodos prácticos para controlar y modificar emociones.
- 💬 **Comunicación asertiva**
Cómo expresar tus emociones de manera efectiva y respetuosa.
- 🚀 **Afrontamiento de emociones negativas**
Estrategias para manejar la tristeza, la ira y la ansiedad.
- 🌈 **Reencuadre emocional**
Cómo transformar pensamientos negativos en positivos.
- 🧘 **Prácticas de relajación**
Técnicas para reducir el estrés y la tensión emocional.
- 📊 **Autoevaluación emocional**
Herramientas para evaluar tu estado emocional y progreso.
- 🤝 **El papel del apoyo social**
La importancia de contar con una red de apoyo en la gestión emocional.
- 🎯 **Establecimiento de límites emocionales**
Aprender a protegerte de emociones ajenas y situaciones tóxicas.
- 💡 **Mindfulness en la gestión emocional**
Cómo la atención plena ayuda a regular emociones.
- 🔍 **Reconocimiento de desencadenantes emocionales**
Identificar qué situaciones provocan reacciones emocionales intensas.
- 🌱 **Plan de acción para la gestión emocional**
Desarrollar un plan personal para aplicar lo aprendido en la sesión.

Temas

día 3



Sesión 3: Empatía y Relaciones Interpersonales

Definición de empatía

Entender qué es la empatía y su importancia en las relaciones.

Tipos de empatía

Explorar la empatía cognitiva y emocional.

Escucha activa

Técnicas para escuchar de manera efectiva y con atención.

Construcción de conexiones

Cómo establecer relaciones profundas a través de la empatía.

Reconocimiento de emociones ajenas

Identificar las emociones de los demás y su impacto en la comunicación.

Empatía en la resolución de conflictos

Utilizar la empatía para abordar y resolver desacuerdos.

Barreras para la empatía

Identificar obstáculos que dificultan la empatía en las relaciones.

Ejercicios de empatía

Prácticas para desarrollar habilidades empáticas en la vida diaria.

El papel de la vulnerabilidad

Cómo ser vulnerable puede fortalecer las relaciones interpersonales.

Empatía y salud emocional

La relación entre empatía y bienestar emocional.

Reflexión sobre relaciones actuales

Evaluar nuestras relaciones y el nivel de empatía presente.

Plan de acción para cultivar empatía

Crear un plan personal para implementar lo aprendido en nuestras interacciones diarias.

Temas

día4



Sesión 4: Bienestar Emocional y Equilibrio

Concepto de bienestar emocional

Definir qué significa y cómo influye en nuestra vida diaria.

Prácticas de autocuidado

Estrategias para cuidar de nuestra salud emocional y mental.

Mindfulness para el bienestar

Cómo la atención plena contribuye a un equilibrio emocional.

Gestión del estrés

Técnicas efectivas para reducir el estrés en la vida cotidiana.

Establecimiento de metas personales

La importancia de tener objetivos claros para el bienestar emocional.

Redes de apoyo emocional

Construir y mantener relaciones que fortalezcan nuestro bienestar.

Autoevaluación del bienestar emocional

Métodos para evaluar y reflexionar sobre nuestro estado emocional.

Desarrollo de la resiliencia

Cómo fortalecer nuestra capacidad de adaptación ante la adversidad.

Hábitos positivos

Establecer rutinas que favorezcan el equilibrio emocional.

Importancia del descanso y la recuperación

Reconocer la necesidad de descansar para mantener el bienestar.

Comunicación efectiva para el bienestar

La relación entre una buena comunicación y la salud emocional.

Plan de acción para el bienestar emocional

Desarrollar un plan personal que integre lo aprendido y promueva un equilibrio duradero.

Matrícula



C01-25 Vive Curso Equilibrando tus emociones para una vida plena

**Se imparte: jueves 09, 16, 23 y 30 de enero, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 12 de diciembre 2024 a las 4 pm**



Matrícula

★ TITULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TITULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70



Programa de Orientación en:

CALIDAD DE VIDA
PENSIONES
JUBILACIÓN

Para más información:
vivebien@ccss.sa.cr
(506) 2539-0067