

# 12

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



ive  
bien

2025

## FINANZAS ZEN

Un camino hacia  
la tranquilidad financiera



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 🚀

🌈 ¿Te has preguntado cómo el estrés financiero puede afectar tu bienestar emocional?

❤️ En esta serie, descubrirás cómo aplicar principios de calma y mindfulness a la gestión de tus recursos, creando un camino hacia la tranquilidad financiera. 💰🌟

💡 Desde la planificación consciente hasta la reducción de deudas, aprenderás a tomar decisiones que no solo beneficien tu economía, sino que también fomenten tu paz mental. 🧘

🌟 ¡Prepárate para transformar tu relación con el dinero y liberar tus preocupaciones! 💪

🌟 Vamos a comenzar este viaje hacia un futuro más sereno y equilibrado, donde la tranquilidad financiera no sea solo un sueño, sino una realidad alcanzable. 🚀❤️ Cada paso que des en este camino te acercará a un estado de bienestar integral, donde la abundancia y la paz mental coexistan en perfecta armonía. ¡Es hora de tomar el control de tus finanzas con confianza y claridad! 🌟🌈

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



# Objetivo



💰 Proporcionar a las personas participantes las herramientas y conocimientos necesarios para tomar decisiones financieras informadas y planificar un futuro sin preocupaciones económicas, accediendo a una libertad financiera.. 🌈 💰

## Beneficios

- 🎯 **Mayor claridad financiera**
  - 💡 Obtén una visión clara de tus finanzas para tomar decisiones informadas.
  - 🌱 Establece metas realistas y alcanzables con confianza.
- 🚀 **Reducción del estrés financiero**
  - 🧘 Aplica mindfulness para manejar la ansiedad relacionada con el dinero.
  - 💪 Siente más control sobre tu situación económica.
- 👛 **Mejora en la toma de decisiones**
  - 📊 Toma decisiones financieras objetivas que beneficien tu futuro.
  - 🔍 Anticipa desafíos y oportunidades con un enfoque claro.
- 📖 **Bienestar integral**
  - 🌟 Equilibra tus finanzas y salud emocional para una mejor calidad de vida.
  - 💛 Disfruta más de tus logros al sentirte más tranquilo.

# Temas

# día 1



## ✨ Sesión 4: Estrategias para una gestión financiera consciente

-  **Mindfulness en las finanzas**  
Cómo la atención plena puede transformar tu relación con el dinero.
-  **Establecimiento de metas financieras**  
Definir objetivos claros y alcanzables para el futuro.
-  **Presupuestación efectiva**  
Herramientas y técnicas para crear un presupuesto equilibrado.
-  **Reducción de deudas**  
Estrategias prácticas para eliminar y gestionar deudas.
-  **Ahorro consciente**  
Cómo cultivar el hábito del ahorro de manera sostenible.
-  **Inversiones responsables**  
Introducción a la inversión ética y alineada con tus valores.
-  **Educación financiera continua**  
La importancia de seguir aprendiendo sobre finanzas personales.
-  **Planificación para el retiro**  
Prepararte para un futuro financiero seguro y tranquilo.
-  **Impacto social y ambiental**  
Cómo tus decisiones financieras pueden influir positivamente en el mundo.
-  **Adaptación a cambios económicos**  
Estrategias para enfrentar incertidumbres y ajustar tus finanzas.
-  **Comunicación sobre dinero**  
Cómo abordar conversaciones financieras en la familia y con amigos.
-  **Reflexión y ajuste de metas**  
Evaluar y adaptar tus objetivos financieros según tu evolución personal.

# Temas

## día 2



### ✨ Sesión 2: Prácticas de Mindfulness para la Gestión Financiera

-  **Introducción al mindfulness financiero**  
Comprender qué es el mindfulness y cómo se aplica a las finanzas.
-  **Meditación y dinero**  
Técnicas de meditación para reducir la ansiedad financiera.
-  **Identificación de creencias limitantes**  
Reconocer y transformar creencias negativas sobre el dinero.
-  **Mindful spending**  
Cómo practicar el gasto consciente y responsable.
-  **Reflexión sobre hábitos financieros**  
Analizar tus patrones de gasto y ahorro desde una perspectiva consciente.
-  **Visualización de metas financieras**  
Ejercicios de visualización para alcanzar tus objetivos económicos.
-  **Diario de finanzas**  
La importancia de llevar un diario para reflexionar sobre decisiones financieras.
-  **Comunicación consciente**  
Cómo hablar sobre dinero de manera abierta y honesta.
-  **Desarrollo de una mentalidad de abundancia**  
Fomentar un enfoque positivo hacia la riqueza y las oportunidades.
-  **Adaptación emocional ante cambios financieros**  
Manejar las emociones en momentos de crisis o cambios económicos.
-  **Establecimiento de intenciones financieras**  
Definir intenciones claras y alineadas con tus valores y objetivos.
-  **Prácticas diarias de mindfulness**  
Incorporar la atención plena en tu rutina financiera diaria.

# Temas

# día 3



## 🌟 Sesión 3: Herramientas Prácticas para la Planificación Financiera

-  **Creación de un presupuesto personal**  
Cómo elaborar un presupuesto que se ajuste a tus necesidades y objetivos.
-  **Uso de aplicaciones financieras**  
Explorar herramientas digitales que facilitan la gestión de tus finanzas.
-  **Análisis de ingresos y gastos**  
Evaluar tus flujos de dinero para identificar áreas de mejora.
-  **Manejo de deudas**  
Estrategias efectivas para gestionar y reducir deudas.
-  **Fondo de emergencia**  
La importancia de tener un ahorro para imprevistos.
-  **Planificación para el retiro**  
Pasos para asegurarte un futuro financiero cómodo.
-  **Establecimiento de plazos**  
Definir tiempos realistas para alcanzar tus metas financieras.
-  **Evaluación de inversiones**  
Comprender diferentes tipos de inversiones y su adecuación a tus objetivos.
-  **Técnicas de ahorro automatizado**  
Implementar métodos para ahorrar sin esfuerzo.
-  **Educación financiera continua**  
Recursos y estrategias para seguir aprendiendo sobre finanzas.
-  **Revisión y ajuste del plan financiero**  
Cómo evaluar y ajustar tu plan según cambios en tu vida.
-  **Consulta con expertos**  
La importancia de buscar asesoría financiera profesional.

# Temas

# día4



## 🌟 Sesión 4: Construyendo un Futuro Financiero Sostenible

-  **Inversiones sostenibles**  
Opciones de inversión que apoyan el desarrollo sostenible y el impacto social.
-  **Consumo responsable**  
Hábitos de consumo que beneficien tu economía y el medio ambiente.
-  **Planificación a largo plazo**  
Establecer un plan financiero que contemple metas y adaptabilidad a cambios.
-  **Impacto social de las decisiones financieras**  
Cómo tus decisiones pueden influir en tu comunidad y contribuir al bienestar.
-  **Adaptación a cambios globales**  
Prepararte y ajustar tu planificación ante cambios económicos y ambientales.
-  **Educación financiera para generaciones futuras**  
Transmitir conocimientos financieros a las nuevas generaciones.
-  **Fomento del ahorro ecológico**  
Prácticas de ahorro que respeten el medio ambiente.
-  **Finanzas y responsabilidad social**  
Integrar la responsabilidad social en tu gestión financiera.
-  **Emprendimiento sostenible**  
Ideas para iniciar negocios viables y socialmente responsables.
-  **Evaluación de riesgos**  
Identificar y gestionar riesgos financieros de decisiones sostenibles.
-  **Recursos para educación financiera sostenible**  
Materiales para aprender sobre finanzas y sostenibilidad.
-  **Definición de metas sostenibles**  
Objetivos financieros que alineen tu bienestar con el desarrollo sostenible.

# Matrícula



C05-25 Vive Curso

## Finanzas Zen un camino hacia la tranquilidad financiera

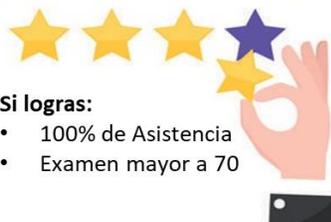
**Se imparte: 08, 15, 22 y 29 de mayo**  
**Cierre de matrícula: 25 de abril a las 4 pm**



### Matrícula

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

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](mailto:vivebien@ccss.sa.cr)  
(506) 2539-0067