

49

horas

Gratuito

+ Titula

08 am a 03 pm



# VIVEBIEN EMPRESARIAL

## Certificación de Instructores

en Calidad de Vida &  
Preparación para la Jubilación



CERTIFICACIÓN  
VIVE BIEN

VIVE



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



Generamos *cambios*  
**positivos** en la  
calidad de **vida**



## ☀️ ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! ☀️

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del del IVM, y 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?**

En el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia su jubilación caracterizada por una vida con bienestar y plenitud 🤝 ❤️

## 🌟 ¿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:

- ◆ **Webinars - Masterclass** *informativas*
- ◆ **Talleres - Seminarios - Cursos** *educativos*
  - ◆ **Charlas** *de capacitación*
  - ◆ **Certificaciones** *especializadas*
    - ◆ **Grupos** *de apoyo*
    - ◆ **Campañas** *de orientación*



# Introducción



☀️ ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! ☀️

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

🎤 ¿Te gustaría ser un líder que inspire y motive a otros dentro de tu empresa, mejorando el bienestar de todos los colaboradores? ☀️

🎯 El curso de certificación para instructores empresariales Vive Bien te proporcionará las herramientas y conocimientos necesarios para liderar tu propio programa de bienestar dentro de empresas e instituciones. Aprende a transformar el entorno laboral en un espacio de crecimiento personal y profesional, mientras promueves hábitos saludables, productividad y bienestar integral para todos los empleados 📊💡.

☀️ ¡Prepárate para convertirte en un líder empresarial que inspire y promueva el bienestar en tu organización! ☀️

🌟 En este curso de certificación de instructores empresariales Vive Bien, aprenderás a desarrollar y liderar programas de bienestar efectivos que mejoren la calidad de vida de los colaboradores.

🚀 ¡No dejes pasar la oportunidad de adquirir herramientas clave para implementar estrategias de bienestar que impacten positivamente en el rendimiento y la satisfacción laboral de tu equipo! ¡Vamos a comenzar y transformar el ambiente laboral con éxito! 🎯



# Objetivo



☀️ **Formar instructores empresariales** con las habilidades necesarias para liderar y aplicar **programas Vive Bien** en sus instituciones. Equipar a los participantes con herramientas prácticas para mejorar la **calidad de vida** de los trabajadores y facilitar una **preparación exitosa para la jubilación**, con el objetivo de fortalecer la **productividad, bienestar** y el **compromiso organizacional** en 2025 🚀 ✨

## Beneficios

### 🎯 **Desarrollar Habilidades para Impartir Programas Vive Bien**

📁 Aprende a diseñar e implementar programas de bienestar empresarial para impactar positivamente en la calidad de vida de los trabajadores

🚀 Capacita a otros en técnicas efectivas para crear una cultura organizacional saludable y productiva

### 🧠 **Fortalecer Habilidades Sociales y de Liderazgo**

💡 Mejora tus habilidades de comunicación, trabajo en equipo

📊 Aplica estrategias de liderazgo para fomentar un ambiente de bienestar y productividad

### 👛 **Optimizar la Preparación para la Jubilación**

📅 Proporciona herramientas y estrategias para que los empleados planifiquen una jubilación exitosa

🎯 Aumenta el bienestar emocional y financiero de los trabajadores, minimizando el estrés de la jubilación

### 📊 **Medir Impacto en Indicadores de Productividad y Bienestar**

🔍 Aprende a evaluar el impacto de los programas en el clima organizacional, productividad y satisfacción laboral

📊 Desarrolla métodos para realizar ajustes estratégicos y maximizar resultados a largo plazo

# Temas



# díaUno

## Innovación en Bienestar Laboral y Calidad de Vida

-  Define el bienestar en el trabajo
  - Descubre qué significa bienestar laboral en el ámbito organizacional
-  Productividad en equilibrio
  - Cómo el bienestar impacta el rendimiento y los resultados
-  Indicadores de bienestar
  - KPI clave para medir la calidad de vida laboral
-  Estrategias efectivas
  - Acciones organizacionales para fomentar el bienestar en la empresa
-  Construye un ambiente positivo
  - Clima organizacional como base de un entorno saludable
-  Empresa con propósito
  - El papel de la empresa en promover el bienestar laboral
-  Líderes que inspiran
  - Prácticas destacadas de empresas que lideran en bienestar
-  Felicidad en el trabajo
  - Conexión entre el bienestar laboral y la felicidad de los empleados
-  Fomenta el sentido de pertenencia
  - Estrategias para hacer que los empleados se sientan parte del equipo
-  Evaluación constante
  - Cómo medir el éxito de las iniciativas de bienestar

# Temas



# día Dos

## Autoestima y Estilos de Vida Saludables

-  Construye una autoestima sólida  
Desarrolla una autoimagen positiva para tu crecimiento personal
-  Refuerza tu autovaloración  
Cómo mejorar tu percepción de ti mismo en el entorno laboral
-  Domina tu autocontrol  
Herramientas para mantener la calma y la autoconfianza
-  Vive de forma saludable  
Integrando hábitos que promuevan un estilo de vida equilibrado
-  Balancea tu vida  
Cómo organizar tus actividades para un bienestar integral
-  Relación entre autoestima y productividad  
Cómo una autoestima positiva puede impulsar tu desempeño
-  Autocuidado para el éxito  
Impacto directo del autocuidado en tu rendimiento y bienestar
-  Fomenta tu autoestima  
Estrategias clave para fortalecer tu percepción personal día a día
-  Supera el auto-sabotaje  
Identifica y elimina las barreras internas que limitan tu potencial
-  La importancia de una autoestima sana  
El papel fundamental de la autoestima en la salud emocional y profesional

# Temas

# díaTres



## **Gestión Financiera y Pensión para la Jubilación**

-  Principios de economía doméstica  
Fundamentos para gestionar eficientemente los recursos en el hogar
-  Personalidades financieras  
Cómo tu tipo de personalidad influye en tus decisiones económicas
-  Planifica tu futuro  
La importancia de empezar a ahorrar para la jubilación desde temprano
-  Herramientas para la estabilidad económica  
Instrumentos clave para asegurar tu bienestar financiero a largo plazo
-  Ahorro vs pensión  
Diferencias esenciales entre estos dos conceptos y cómo se complementan
-  Consumo responsable  
Desarrolla hábitos financieros saludables y evita el gasto impulsivo
-  Presupuesto familiar  
La importancia de tener un plan financiero para el hogar
-  Estrategias para invertir de forma segura  
Cómo diversificar tu portafolio de inversiones para proteger tu dinero
-  Maximiza tus ingresos al retirarte con el IVM  
Cómo optimizar tus recursos financieros durante la jubilación
-  Fondo de Capitalización Laboral  
¿Qué es y cómo aprovechar este fondo para tu futuro económico?

# Temas

# día Cuatro



## **Cultura Organizacional y de vida Basada en Valores**

-  Definición de cultura organizacional  
Principios que guían comportamiento y valores.
-  Valores en el entorno laboral  
Impacto de valores éticos en la dinámica.
-  Comunicación efectiva y respeto  
Fomenta un ambiente colaborativo en equipos.
-  Convivencia generacional en la empresa  
Estrategias para integrar y aprovechar la diversidad.
-  Ética laboral sólida  
Fortalece la cultura con principios éticos.
-  Empresas basadas en valores  
Casos de éxito con enfoque ético.
-  Valores que fomentan el compromiso  
Los valores organizacionales impulsan dedicación y desempeño.
-  Alinea tus objetivos personales y laborales  
Importancia de alinearse con los valores empresariales.
-  Responsabilidad social empresarial  
El impacto de las empresas en la comunidad.
-  Fomenta la cohesión organizacional  
Acciones clave para crear equipos enfocados.

# Temas



# día Cinco

## Adaptación al Cambio y Resiliencia

-  Entiende la resiliencia en el trabajo  
Impacto de la resiliencia en la vida profesional.
-  Adaptación a nuevos entornos laborales  
Enfrenta los cambios y adáptate con éxito.
-  Cambios en el ciclo laboral  
Maneja las transiciones y etapas de carrera.
-  Habilidades de afrontamiento emocional  
Gestiona emociones frente a situaciones difíciles.
-  Resiliencia frente al estrés laboral  
Mantén el equilibrio emocional bajo presión.
-  Estrategias para la adaptación organizacional  
Incorpora cambios dentro de la cultura empresarial.
-  Fortalece tu flexibilidad mental  
Desarrolla agilidad mental para nuevas situaciones.
-  Gestiona el miedo al cambio  
Enfrenta el miedo con herramientas efectivas.
-  Identificación de barreras al cambio  
Detecta y supera obstáculos en adaptación.
-  Técnicas de autoconocimiento personal  
Compréndete mejor y mejora tu resiliencia.

# Temas



# día Seis

## Proyecto de Vida Pre y Post-Jubilación y Beneficios

-  Define tu proyecto de vida  
Importancia de tener un plan claro.
-  Etapas clave en la planificación para la jubilación  
Prepara tu futuro financiero y emocional.
-  Autoconocimiento y metas personales  
El primer paso para establecer objetivos.
-  Beneficios de un retiro bien planeado  
Ventajas de prepararse anticipadamente para el retiro.
-  Preparación emocional para la jubilación  
Adapta tu mentalidad al cambio de etapa.
-  Autovaloración en la etapa de retiro  
Siente tu valor y sigue contribuyendo.
-  Herramientas para diseñar tu proyecto de vida  
Construye un plan de vida satisfactorio.
-  Gestión de expectativas en el retiro  
Gestiona expectativas para un retiro equilibrado.
-  Impacto de un retiro satisfactorio  
Mejora tu calidad de vida con planificación.
-  Conexión entre propósito y bienestar  
El propósito impacta tu bienestar durante toda la vida.

# Temas



# día Siete

## **Exposición de Programas Vive Bien Empresarial**

-  Diseña programas personalizados  
Crea experiencias adaptadas a las necesidades.
-  Evaluación de necesidades empresariales  
Identifica áreas clave para formación.
-  Objetivos y metas de los programas  
Establece metas claras para asegurar resultados.
-  Alineación con la cultura organizacional  
Asegura que los programas estén alineados.
-  Técnicas de capacitación para instructores  
Capacita a formadores para maximizar aprendizaje.
-  Planificación de impacto en KPI  
Define cómo influir en indicadores clave.
-  Monitoreo de satisfacción de empleados  
Mide y mejora la satisfacción laboral.
-  Comunicación efectiva del programa  
Transmitir claramente el valor de la capacitación.
-  Evaluación de resultados y ajustes  
Mide resultados y optimiza programas continuamente.
-  Crea un entorno de apoyo  
Fomenta un espacio de aprendizaje colaborativo.

# Matrícula



F02-25 Vive Certificación

## **Vive Bien Empresarial: Calidad de Vida y Preparación para la Jubilación**

**Se imparte:**

05, 12, 19, 26 de marzo + 02, 09 y 23 de abril, de 08 am a 03 pm

**Cierre de matrícula:**

21 de febrero 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

# Matrícula



F05-25 Vive Certificación

**Vive Bien Empresarial:**

**Calidad de Vida y Preparación para la Jubilación**

**Se imparte:**

03, 10, 17, 24 de septiembre + 01, 08 y 15 de octubre, de 08 am a 03 pm

**Cierre de matrícula:**

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