

02

horas

Gratuito

+ Titula

01 pm a 03 pm

Una vez
Al mes



 **vive
bien**

2025

**GRUPO DE APOYO
RENACER EN PAZ**
para superar la violencia



GRUPO DE APOYO
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 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 has preguntado alguna vez cómo podemos construir un entorno libre de violencia y promover una cultura de paz? ☀️

🎯 La violencia, en todas sus formas, puede ser transformada a través de la **educación, concientización** y el desarrollo de **habilidades interpersonales**. Este grupo de apoyo tiene como objetivo brindarte las **herramientas** necesarias para prevenir y erradicar la violencia en tu entorno, fortaleciendo el trabajo comunitario y ofreciendo el apoyo adecuado para enfrentar y prevenir situaciones violentas. ¡Es momento de actuar para crear un ambiente más seguro y respetuoso para todos! 📊💡

☀️ ¡Prepárate para transformar tu enfoque hacia la **violencia** y aprender a crear un **entorno seguro y respetuoso!** ☀️

🌟 ¡No te pierdas esta oportunidad de **prevenir la violencia** y mejorar tus habilidades para generar una **comunidad más consciente!** 🌟

🚀 ¡Comencemos este camino hacia la construcción de **relaciones saludables** y el fortalecimiento de la **red de apoyo social** para un futuro sin violencia!



Objetivo



☀️ **Equipar** a los participantes con **herramientas** y **estrategias** efectivas para **prevenir la violencia** 🚀 🎯. Fomentando un entorno **seguro** y **respetuoso** mediante la **educación**, **concientización** y el **fortalecimiento** de **habilidades interpersonales** en diversos **contextos** 📄 ✨.

Beneficios

🎯 **Desmitificar la violencia**

📁 Participa en un espacio con **información científica** y **actualizada** sobre los argumentos sociales que **normalizan la violencia**, promoviendo una comprensión clara y objetiva.

🚀 Mejora tu capacidad para reconocer y cuestionar mitos que perpetúan comportamientos violentos.

📖 **Reflexionar sobre el abuso**

📅 Reflexiona sobre la **resignificación** de experiencias de **abuso** y **violación de derechos humanos**, tanto para víctimas como para la sociedad en general.

📈 Fomenta la empatía y comprensión en la población.

👊 **Impulsar la red de apoyo social**

💡 Promueve la **creación de redes de apoyo** que permitan identificar señales de violencia a tiempo y una **respuesta comunitaria** más **asertiva**.

👛 Fortalece la cooperación entre individuos y grupos.

🔍 **Prevención basada en la evidencia**

👉 **Provee orientaciones técnicas** y soporte de **profesionales** para trabajar en la **prevención** de la violencia con base en la evidencia

📊 Aprende estrategias comprobadas para prevenir y responder a la violencia.

Temas

día AlMes



Grupo de apoyo para superar la violencia

Sesión 1 (Enero):

 Introducción al grupo de apoyo y acuerdos.


Sesión 2 (Febrero):

 Raíces de la violencia: causas y mitos.

Sesión 3 (Marzo):

 Factores que nos llevan a la violencia.

Sesión 4 (Abril):

 Violencia de género: femicidios y acoso.

Sesión 5 (Mayo):

 Legislación de protección a víctimas de violencia.


Sesión 6 (Junio):

 Prevención del acoso laboral en la empresa.

Sesión 7 (Julio):

 Prevención de homicidios, accidentes y riñas.

Sesión 8 (Agosto):

 Empatía emocional: gestionando emociones propias y ajenas.

Sesión 9 (Septiembre):

 Cultura de paz: valores y acciones para promoverla.

Sesión 10 (Octubre):

 Uso responsable de redes sociales y ciberacoso.

Sesión 11 (Noviembre):

 Comunicación no violenta para resolver conflictos.

Sesión 12 (Diciembre):

 Evento de cierre anual del Grupo de Apoyo.

Matrícula



G02-25 Vive Grupo de Apoyo Grupo Renacer en Paz Apoyo para superar la violencia

Se imparte:

una vez al mes 24 ene, 21 feb, 21 mar, 04 abr, 23 may, 20 jun, 11
jul, 22 ago, 19 sep, 24 oct, 21 nov, 12 dic

Horario de 1 pm a 3 pm

Se matricula una sola vez,
puede ingresar en cualquier momento del año 2025



[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

(506) 2539-0067