

04

horas

Gratuito

+ Titula

08 am a 12 md



ive  
bien

2025

PLANIFICA LA  
**RUTA DE TU VIDA**  
Jubilación en Acción



MASTERCLASS  
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 🚀

🎯 ¿Prepararse para la jubilación solo cuando se acerca el retiro?

☀️ La jubilación ha sido históricamente vista como un momento de descanso total y bienestar, un cierre glorioso a una vida laboral activa. Sin embargo, este cambio significativo en la vida trae desafíos y oportunidades que deben ser abordados con anticipación.

📅 **Hemos comprobado que planificar la jubilación desde edades tempranas es fundamental.** Decisiones que tomes hoy, tanto económicas como personales, pueden determinar el éxito de tu jubilación. ¡Empieza ahora para asegurar un futuro pleno y feliz en tu etapa de retiro! 🚀☀️

🚀 **¡No dejes tu futuro al azar!** Comienza a preparar hoy para un mañana pleno, feliz y sin preocupaciones. Vamos a explorar cómo una planificación integral y consciente puede transformar tu experiencia de jubilación en un capítulo lleno de oportunidades y bienestar.



¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️📊



# Objetivo



 Proporcionar herramientas y conocimientos para planificar eficazmente la jubilación desde una edad temprana, abordando aspectos económicos, familiares, emocionales y de salud, para asegurar una transición exitosa y un retiro pleno y feliz. 

## Beneficios

### **Planificación Temprana y Efectiva**

-  Prepárate con antelación para una jubilación exitosa y sin contratiempos
-  Toma decisiones informadas para un bienestar duradero

### **Desarrollo de Estrategias Integrales**

-  Crea un plan que cubra economía, familia, emociones y salud
-  Asegura una calidad de vida óptima y satisfactoria

### **Redefinición y Adaptación Personal**

-  Ajusta tu identidad y autoestima para adaptarte a la vida post-trabajo
-  Encuentra nuevas metas y pasiones para enriquecer tu jubilación

### **Factores Protectores para el Futuro**

-  Refuerza tu seguridad económica y apoya tu bienestar social y emocional
-  Disfruta de tu tiempo libre con una buena planificación

# día Único

## ☀️ Transforma tu Futuro: Prepárate para una Jubilación Plena Desde Hoy ☀️

-  **Preparación Temprana para una Jubilación Exitosa** 🕒  
Planifica desde joven para un futuro estable.
-  **Jubilación como Decisión Personal** 🧩  
La jubilación es una elección personal que puedes adaptar a tus necesidades.
-  **Cambios en la Calidad de Vida**  
Analiza cómo afectan los cambios laborales, económicos, sociales y familiares tu jubilación.
-  **Construyendo Tu Identidad Post-Jubilación** ☀️  
Reflexiona sobre tu identidad fuera del trabajo y cómo redefinirla.
-  **Autoestima y Autoimagen en la Jubilación**  
Mantén una buena autoestima y autoimagen durante la transición.
-  **Nuevos Roles en la Sociedad** 🏠  
Adapta tus nuevos roles y actividades en la comunidad tras la jubilación.
-  **Envejecimiento Activo**  
Adopta un enfoque activo para una vida saludable y plena.
-  **Buscando Nuevas Ilusiones**  
Encuentra nuevas metas, amistades y actividades que te llenen de propósito.
-  **Desarrollo de un Proyecto de Vida**  
Crea un proyecto de vida que te motive en tu nueva etapa.
-  **Fortalecimiento de Relaciones Familiares**  
Dedica tiempo a fortalecer los lazos familiares y amistades.
-  **Uso Productivo del Tiempo Libre**  
Planifica cómo aprovechar tu tiempo libre para mantenerte activo.
-  **Factores Protectores para un Futuro Asegurado**  
Asegura tu bienestar con metas personales, apoyo social y seguridad económica.

# Matrícula



*M02-25 Vive Masterclass*  
**Jubilación en acción**  
**Planifica la ruta de tu vida**

**Se imparte: 24 de febrero, de 8 am a 12 md**  
**Cierre de matrícula: 24 de enero 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