

04

horas  
Gratuito  
+ Titula

08 am a 12 md



# RESILENCIA EN LA ADVERSIDAD

claves para superar  
LOS DESAFÍOS DE LA VIDA



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 🚀

🗣️ ¿Te has preguntado alguna vez cómo algunas personas logran transformar los momentos más difíciles en oportunidades de crecimiento y fortaleza? 🌟

💥 La vida adulta está llena de desafíos que ponen a prueba nuestra capacidad para adaptarnos y salir adelante: la pérdida de un ser querido, problemas de salud, o incluso el estrés laboral. Pero, ¿sabías que cada uno de estos momentos puede ser una oportunidad para desarrollar una de las habilidades más valiosas de la vida? ¡La resiliencia! 💪🌟

🌱 En este masterclass, descubrirás cómo la resiliencia puede ayudarte no solo a superar los desafíos, sino también a convertir esas experiencias en una base sólida para un futuro más fuerte y positivo.

Prepárate para aprender estrategias efectivas que te permitirán enfrentar la adversidad con confianza y transformar tus crisis en verdaderas oportunidades de crecimiento personal y profesional. 🚀

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



# Objetivo



✨ Equipar a los participantes con herramientas prácticas para fortalecer su resiliencia, permitiéndoles transformar desafíos y adversidades en oportunidades de crecimiento personal y profesional durante la etapa adulta 🚀

## Beneficios



### Fortalecer la Resiliencia para Superar Adversidades



Desarrolla la capacidad de manejar el estrés y las emociones negativas de manera efectiva.



Transforma desafíos en oportunidades de crecimiento y bienestar.



### Adquirir Habilidades Socioemocionales



Aprende inteligencia emocional, autocontrol y adaptabilidad para enfrentar retos con actitud positiva.



Mejora tu capacidad para superar crisis con creatividad y proactividad.



### Mejorar el Apoyo Social y la Autoestima



Fortalece relaciones de apoyo tanto en el ámbito familiar como laboral.



Refuerza la autoestima para mantener la resiliencia en situaciones difíciles.



### Aplicar Estrategias de Autocuidado y Bienestar



Descubre prácticas de autocuidado para mantener un equilibrio emocional constante.



Implementa técnicas para cuidar de ti mismo en todas las áreas de tu vida.

# día Único

## Transforma los Desafíos en Oportunidades: Resiliencia en la Adulthood

-  **¿Qué es la resiliencia?**  
Descubre su impacto en el bienestar.
-  **Importancia de la resiliencia**  
¿Por qué es esencial en la vida moderna?
-  **Felicidad y resiliencia**  
Cómo la resiliencia te acerca al bienestar.
-  **Personalidad resiliente**  
Características clave a fortalecer.
-  **Perfiles no resilientes**  
Identifica las barreras al crecimiento.
-  **Enfrentando el dolor**  
Cómo abordar las crisis en la adultez.
-  **Desafíos en la adultez**  
Principales crisis y pérdidas en esta etapa.
-  **Caminos para enfrentar crisis**  
Opciones para enfrentar la adversidad.
-  **Manejando el dolor emocional**  
Resiliencia como herramienta clave.
-  **Habilidades socioemocionales**  
Desarrolla inteligencia emocional y autocontrol.
-  **Fortalecer la resiliencia familiar**  
Relaciones de apoyo en familia y trabajo.
-  **Prácticas de autocuidado**  
Cultiva hábitos para reforzar tu resiliencia.

# Matrícula



M07-25 Vive Masterclass

## Resiliencia en la adversidad

### Claves para superar los desafíos de la vida

**Se imparte: 28 de julio, de 8 am a 12 md**  
**Cierre de matrícula: 20 de junio 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