

04

horas
Gratuito
+ Titula

08 am a 12 md



 **vive
bien**

2025

ERGONOMIA & **PRODUCTIVIDAD**

diseñando ambientes saludables



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 🚀

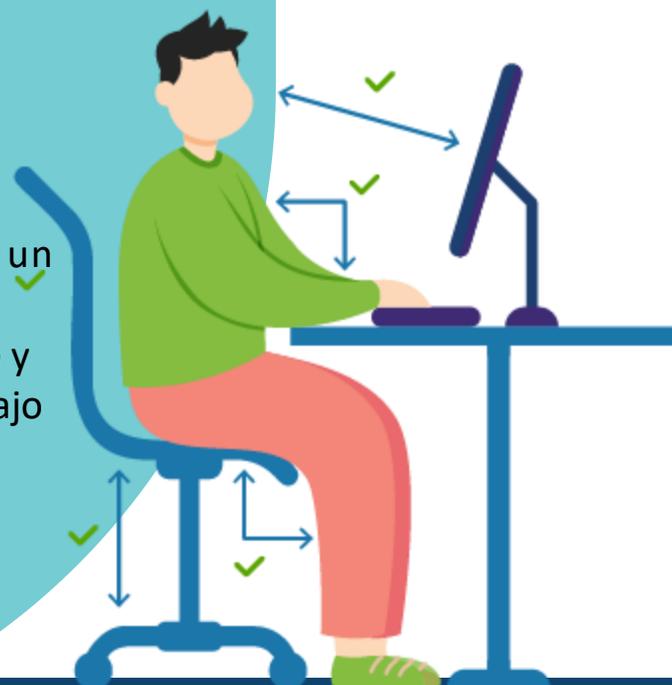
✨ ¿Sabías que un entorno de trabajo diseñado con principios ergonómicos puede transformar significativamente tu bienestar y productividad?

🎯 La ergonomía se centra en adaptar el entorno laboral a las capacidades y limitaciones físicas y psicológicas de las personas, lo que no solo mejora la comodidad, sino que también aumenta la eficiencia y reduce el riesgo de lesiones. Esta Masterclass está diseñada para ofrecerte un enfoque integral sobre cómo implementar prácticas ergonómicas que beneficien tanto tu salud como tu desempeño profesional.

🚀 En esta sesión, exploraremos cómo la ergonomía puede optimizar tu entorno de trabajo y prepararte para una jubilación saludable.

🔧 Desde la prevención de trastornos musculoesqueléticos hasta la integración de tecnologías avanzadas, aprenderás a diseñar un espacio laboral que favorezca tu bienestar integral y maximice tu productividad. ¡Únete y descubre cómo transformar tu lugar de trabajo en un entorno más saludable y eficiente! ✨

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! ✨ 📈



Objetivo



✨ Proporcionar **herramientas** y conocimientos sobre ergonomía para diseñar un entorno laboral eficiente y saludable 🛠️📊. Mejorar la **productividad** y **bienestar** de las personas trabajadoras mediante la aplicación de principios ergonómicos ✨👜

Beneficios

🎯 Prevenir Lesiones y Accidentes

🛡️ Aprende a identificar y prevenir lesiones relacionadas con la ergonomía, protegiendo la salud física de las personas trabajadoras.

💪 Minimiza el riesgo de trastornos musculoesqueléticos y otros problemas de salud relacionados con el entorno laboral.

📖 Conocer Normas y Regulaciones

📄 Infórmate sobre las regulaciones y normas vigentes en ergonomía para garantizar el cumplimiento en el lugar de trabajo.

🔍 Asegura un entorno laboral conforme a las mejores prácticas y estándares de seguridad.

💡 Mejorar el Bienestar Integral

✨ Comprende cómo la ergonomía influye en la salud mental y emocional, promoviendo un estado de ánimo positivo.

🧠 Incrementa la satisfacción y el bienestar general al trabajar en un entorno ajustado a tus necesidades.

🔧 Aplicar Herramientas y Técnicas

🛠️ Identifica herramientas y técnicas prácticas para optimizar tu entorno de trabajo y aumentar la productividad.

📊 Implementa cambios efectivos para mejorar el confort y rendimiento en el trabajo.

Temas

día Único



Transformando el futuro del trabajo: Claves para la adaptación y éxito en la era digital

Fundamentos de Ergonomía

Principios clave para adaptar el espacio de trabajo a tus necesidades.

Ergonomía en la Oficina

Cómo ajustar tu entorno laboral para mayor comodidad y eficiencia.

Ergonomía en el Teletrabajo

Consejos para configurar una estación de trabajo saludable en casa.

Herramientas y Equipos Ergonómicos

Selección de herramientas que favorecen una postura correcta y previenen lesiones.

Evaluación de la Carga Física de Trabajo

Métodos para gestionar la carga física en el entorno laboral.

Carga Mental y Estrés Laboral

Manejo de factores que afectan tu salud mental y bienestar en el trabajo.

Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos

Estrategias para evitar dolores y lesiones laborales comunes.

Optimización del Espacio de Trabajo

Cómo organizar tu espacio para mejorar eficiencia y comodidad.

Avances Tecnológicos en Ergonomía

Innovaciones como exoesqueletos y realidad virtual en el trabajo.

Normas y Regulaciones de Ergonomía

Leyes y estándares sobre ergonomía en el lugar de trabajo.

Ergonomía Ambiental

Consideraciones sobre agentes físicos, biológicos y químicos en el entorno laboral.

Fomentar una Cultura Ergonómica

Promoción de hábitos y prácticas que apoyan la salud laboral.

Matrícula



M09-25 Vive Masterclass

Ergonomía y productividad Diseñando ambientes saludables

**Se imparte: 29 de septiembre, de 8 am a 12 md
Cierre de matrícula: 22 de agosto 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
(506) 2539-0067