

09

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



 **vive
bien**

2025

SKILL UP dominando
HABILIDADES BLANDAS
EN LA ERA DIGITAL



SEMINARIO
VIVE BIEN

VIVE



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

✨ ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! ✨

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del IVM, pero sobre todo nos interesa 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?**

Con el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia tu jubilación caracterizado por una vida saludable y plena. 💪❤️



✨ ¿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:

- ◆ Talleres educativos
- ◆ Charlas de capacitación
- ◆ Campañas de orientación

Introducción



🌟 ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! 🌟

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

🗣️ **¿Alguna vez has sentido que tus habilidades blandas podrían llevarte al siguiente nivel en tu carrera profesional?** 🌟

🎯 En la era digital, las habilidades blandas son más importantes que nunca. En un entorno de trabajo en constante cambio, no basta con tener habilidades técnicas; también necesitas ser un experto en comunicación, colaboración y adaptabilidad. Desarrollar estas habilidades es crucial para destacarte y alcanzar el éxito en tu carrera. 📁🚀

🌟 **¡No dejes pasar esta oportunidad de transformar tu carrera y potenciar tus capacidades!** 🌟

Vamos a equiparte con las herramientas necesarias para enfrentar desafíos modernos, colaborar eficazmente en entornos virtuales y liderar con confianza. Prepárate para adquirir habilidades que no solo mejorarán tu desempeño profesional, sino que también abrirán nuevas puertas y oportunidades en tu vida laboral. 🌟📈

🚀 **¡Da el siguiente paso en tu desarrollo profesional y prepárate para brillar en la era digital!** 🚀

🔄 **¡Gracias por unirse a nosotros!** 🌟📈



Objetivo



🌟 Desarrollar las habilidades blandas fundamentales en los profesionales para sobresalir en un entorno laboral digital y en constante cambio 🌐🚀. Facilitando así el dominio de competencias clave como la comunicación efectiva, la colaboración remota y el liderazgo adaptativo 📈💬, para potenciar su éxito profesional y contribuir al crecimiento organizacional en la era digital 📁🌟

Beneficios

🎯 Desarrollar Comunicación Efectiva

👤 Mejora tus habilidades para expresar ideas claramente en plataformas digitales.

💬 Aprende a adaptar tu mensaje para captar y mantener la atención de tu audiencia.

🧠 Fomentar Colaboración Remota

🌐 Aprende a utilizar herramientas digitales para trabajar eficazmente en equipo a distancia.

📁 Fortalece la cohesión y productividad en entornos virtuales.

💡 Potenciar el Liderazgo Adaptativo

🚀 Desarrolla estrategias para liderar y motivar equipos en un entorno digital.

🌟 Mejora tu capacidad para gestionar cambios y desafíos en la era digital.

👥 Incrementar la Inteligencia Emocional

💬 Aprende a reconocer y gestionar tus emociones en el trabajo.

💛 Fortalece tus relaciones laborales mediante una comunicación empática y efectiva.

Temas

día 1



Sesión 1: Comunicación Efectiva en la Era Digital

¿Qué es la Comunicación Digital?

Entiende los elementos clave para una comunicación efectiva online.

Beneficios de la Comunicación Clara

Mejora la eficiencia y relaciones profesionales con una comunicación precisa.

Herramientas de Comunicación Digital

Explora herramientas como Slack y Teams para mejorar la interacción virtual.

Marca Personal en la Era Digital

Desarrolla y gestiona tu marca personal online para destacarte.

Técnicas de Escucha Activa

Mejora la escucha activa para una comunicación más efectiva y empática.

Comunicación Asistida por Tecnología

Utiliza tecnología para facilitar la comunicación y colaboración.

Impacto de la Comunicación en la Marca Organizacional

Analiza cómo una buena comunicación afecta la percepción de tu organización.

Preparación de Presentaciones Virtuales

Aprende a preparar y hacer presentaciones impactantes en entornos virtuales.

Uso de Recursos Visuales en Presentaciones

Usa recursos visuales para clarificar y fortalecer tus presentaciones.

Retroalimentación Constructiva en Entornos Remotos

Desarrolla habilidades para dar y recibir retroalimentación efectiva digitalmente.







Estrategias para Mejorar la Comunicación Interpersonal

Fortalece la comunicación uno a uno en entornos digitales.

Resolución de Conflictos a Distancia

Aprende a abordar y resolver conflictos en equipos distribuidos mediante buena comunicación.

Sesión 2: Colaboración y Trabajo en Equipo en Entornos Digitales


-  **Herramientas de Colaboración Digital**
Explora herramientas clave para coordinar equipos virtuales.
-  **Beneficios de las Herramientas Digitales**
Optimiza la gestión de proyectos y la comunicación en línea.
-  **Principales Plataformas de Colaboración**
Slack, Trello, y Teams: cómo usarlas eficazmente.
-  **Dinámicas de Trabajo en Equipo Remoto**
Estrategias para liderar y motivar equipos a distancia.
-  **Mantener la Cohesión del Equipo**
Fomenta la unidad y el compromiso en entornos virtuales.
-  **Confianza en Equipos Distribuidos**
Construye confianza y comunicación abierta a distancia.
-  **Creatividad en Equipos Virtuales**
Fomenta la creatividad y la innovación en un entorno digital.
-  **Resolución de Problemas en Equipo**
Métodos para abordar problemas colaborativamente en línea.
-  **Ambientes que Promuevan la Innovación**
Crea un entorno digital que impulse nuevas ideas.
-  **Estrategias de Comunicación para el Éxito**
Mejora la comunicación para una colaboración efectiva.
-  **Seguimiento y Coordinación de Proyectos**
Usa herramientas digitales para gestionar tareas y proyectos.
-  **Evaluación de la Productividad del Equipo**
Mide y mejora la productividad en equipos distribuidos.

Temas

día3



Sesión 3: Liderazgo y Adaptabilidad en la Era Digital

-  **Liderazgo Digital**
Características y habilidades de un líder en entornos digitales.
-  **Estrategias para Liderar en Línea**
Métodos para guiar equipos remotos con éxito.
-  **Inteligencia Emocional en el Liderazgo**
La importancia de la empatía y el autocontrol en el liderazgo digital.
-  **Resiliencia en el Trabajo**
Técnicas para manejar el estrés y adaptarse al cambio.
-  **Desarrollo de Resiliencia Personal**
Fortalece tu capacidad para enfrentar adversidades.
-  **Adaptabilidad en Entornos Cambiantes**
Cómo ajustar tus habilidades y estrategias en un entorno digital.
-  **Estrategias para la Gestión del Tiempo**
Optimiza tu tiempo en un entorno laboral digital.
-  **Planificación Profesional Continua**
Importancia del aprendizaje constante y la actualización de habilidades.
-  **Desarrollo de Habilidades Tecnológicas**
Adquiere competencias digitales esenciales para el éxito.
-  **Creación de un Plan de Desarrollo Profesional**
Cómo diseñar y seguir un plan de desarrollo adaptado a tus metas.
-  **Manejo de la Incertidumbre en el Trabajo**
Estrategias para afrontar y superar la incertidumbre profesional.
-  **Evaluación del Impacto del Liderazgo Digital**
Mide el éxito de tu liderazgo y ajusta estrategias según los resultados.

Matrícula



S01-25 Vive Seminario

SkillUp Dominando habilidades blandas en la era digital

Se imparte: 14, 21 y 28 de enero, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 12 de diciembre 2024 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
(506) 2539-0067