

09

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



 **vive
bien**

2025

DEL ESTRÉS LABORAL a una
JUBILACIÓN EXITOSA
estrategias para transitar



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 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 🚀

🔍 **¿Te has preguntado cómo lograr una transición fluida del estrés laboral a una jubilación plena y satisfactoria?**

🌟 El paso del trabajo activo a la jubilación puede ser un desafío, pero con las estrategias adecuadas, es posible convertir este cambio en una oportunidad para el crecimiento personal y el bienestar. En este seminario, aprenderás cómo gestionar el estrés laboral y prepararte mental y emocionalmente para una jubilación exitosa y feliz.

🎯 **¡Es momento de dejar atrás el estrés y mirar hacia una jubilación llena de nuevas oportunidades!** 🚀 Exploraremos técnicas prácticas para gestionar el estrés en el trabajo, así como estrategias para planificar y disfrutar una jubilación que te permita mantener una vida activa, saludable y satisfactoria. ¡Prepárate para descubrir cómo convertir esta transición en una etapa emocionante y enriquecedora! 🌈

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



Objetivo



 Proporcionar **estrategias** efectivas para reducir el estrés laboral y facilitar una **transición exitosa** hacia la jubilación, asegurando **bienestar** y **satisfacción** personal en esta nueva etapa 

Beneficios

Reducción del Estrés Laboral

 Aprende técnicas para gestionar el estrés y mejorar tu bienestar en el trabajo.

 Disminuye la ansiedad durante la transición hacia la jubilación.

Planificación de una Jubilación Activa

 Diseña un plan para mantenerte activo y productivo después del retiro.

 Asegura una transición suave hacia esta nueva etapa.

Mejora del Bienestar Emocional

 Fortalece tu salud mental y emocional para afrontar el cambio.

 Mantén un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Creación de Nuevas Oportunidades en la Jubilación

 Identifica actividades y proyectos que te motiven en la jubilación.

 Enfoca tu energía en nuevos retos y metas personales.

Temas

día 1



Sesión 1: Estrategias para Reducir el Estrés Laboral y Mejorar el Bienestar

-  **Identificación de Factores de Estrés Laboral**
Reconocer los principales generadores de estrés en el entorno laboral.
-  **Técnicas de Comunicación Efectiva**
Mejorar la comunicación para reducir tensiones y malentendidos.
-  **Gestión del Tiempo y Prioridades**
Organizar tareas para evitar la sobrecarga laboral y el agotamiento.
-  **Técnicas de Relajación y Mindfulness**
Aprender métodos para manejar el estrés de manera consciente y efectiva.
-  **Establecimiento de Límites Saludables**
Saber decir "no" y gestionar mejor las demandas laborales.
-  **Importancia del Ejercicio Físico**
Incorporar actividad física para aliviar el estrés y mejorar el bienestar.
-  **Alimentación y Estrés**
Cómo una dieta equilibrada contribuye a la reducción del estrés.
-  **Sueño Reparador y Rendimiento Laboral**
Dormir bien para mantener la energía y la concentración en el trabajo.
-  **Manejo de Situaciones de Alta Presión**
Técnicas para gestionar crisis y momentos de alta demanda laboral.
-  **Apoyo Social y Trabajo en Equipo**
Buscar apoyo de colegas y fomentar un entorno colaborativo.
-  **Fijación de Metas Claras y Realistas**
Definir metas alcanzables para reducir la sensación de estar abrumado.
-  **Equilibrio entre Trabajo y Vida Personal**
Encontrar el balance adecuado para mantener la salud física y mental.

Temas

día 2



Sesión 2: Preparación para una Transición Exitosa hacia la Jubilación 🚀

-  **Planificación Financiera para la Jubilación**
Organiza tus recursos para una jubilación estable y tranquila.
-  **Definición de Nuevas Metas Personales**
Establece objetivos claros para esta nueva etapa de la vida.
-  **Gestión de Cambios Emocionales**
Cómo afrontar los desafíos emocionales del retiro laboral.
-  **Mantener Relaciones Sociales Activas**
Fomentar conexiones y redes sociales para una jubilación feliz.
-  **Preparación Mental para el Cambio**
Fortalecer la mentalidad positiva hacia esta nueva etapa.
-  **Organización del Tiempo Libre**
Planifica actividades que te mantengan activo y motivado.
-  **Exploración de Nuevos Proyectos**
Identifica oportunidades para seguir contribuyendo y aprendiendo.
-  **Cuidado de la Salud Física y Mental**
Incorporar hábitos saludables para una jubilación activa.
-  **Transición de la Identidad Profesional a Personal**
Reinventarte más allá de tu rol profesional.
-  **Celebración de los Logros Alcanzados**
Valorar y reflexionar sobre las contribuciones realizadas en tu carrera.
-  **Adaptación Continua y Flexibilidad**
Estar abierto a nuevos retos y cambios en esta etapa.
-  **Búsqueda de Propósitos Significativos**
Encuentra nuevas pasiones que den sentido a tu jubilación.

Temas

día3



Sesión 3: Descubriendo Nuevas Oportunidades y Proyectos en la Jubilación 🌱

- 💡 **Exploración de Pasatiempos y Hobbies**
Descubre nuevas actividades que te apasionen.
- 📖 **Educación Continua y Aprendizaje Permanente**
Aprovecha oportunidades para seguir aprendiendo y creciendo.
- 🤝 **Voluntariado y Contribución Social**
Involúcrate en actividades que impacten positivamente a la comunidad.
- 🏆 **Desarrollo de Proyectos Personales**
Lleva a cabo proyectos que siempre has querido realizar.
- 🌍 **Viajes y Exploración de Nuevos Lugares**
Planea viajes y aventuras que enriquezcan tu experiencia de vida.
- 💬 **Mentoring y Asesoría a Nuevas Generaciones**
Comparte tu experiencia y conocimiento con otros.
- 📈 **Emprendimiento en la Jubilación**
Inicia un negocio o proyecto que te motive y genere ingresos.
- 🎯 **Definición de Nuevas Metas a Largo Plazo**
Establece metas a futuro para mantenerte enfocado y activo.
- 🌱 **Bienestar Integral en la Jubilación**
Cultiva hábitos saludables y equilibrio emocional.
- 🔧 **Aprovechamiento de Talentos y Habilidades**
Utiliza tus habilidades en nuevos contextos y proyectos.
- 🔄 **Reinventarte Profesionalmente**
Explora nuevas áreas profesionales o laborales en la jubilación.
- 🎉 **Celebración de los Logros en esta Nueva Etapa**
Reconoce y celebra los éxitos alcanzados en tu jubilación.

Matrícula



S06-25 Vive Seminario

Estrategias para transitar del estrés laboral a una jubilación exitosa

Se imparte: 10, 17 y 24 de junio, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 23 de mayo 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