

09

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



 **vive
bien**

2025

PADRES EMPODERADOS

criando generaciones exitosas
en un mundo cambiante



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 🚀

🔍 **¿Cómo preparar a nuestros hijos para enfrentar los desafíos de un mundo en constante evolución?**

🌍 El rol de los padres nunca ha sido más crucial, ya que cada día trae nuevos retos tecnológicos, sociales y emocionales. Empoderar a los padres para que guíen a sus hijos en este entorno cambiante es la clave para crear generaciones resilientes, seguras de sí mismas y exitosas.

🎯 **¡Es el momento de fortalecer las habilidades parentales y acompañar a nuestros hijos en su desarrollo integral!** 🚀 Este seminario te brindará herramientas prácticas y estrategias para fomentar la autoestima, el liderazgo y la adaptabilidad en los niños y adolescentes, asegurando que puedan sobresalir en un mundo lleno de oportunidades y desafíos. ✨🚀

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! ✨📈



Objetivo



🌟🎯 Proporcionar a los padres **herramientas** y **estrategias** prácticas para fomentar el **desarrollo emocional**, social y académico de sus hijos, preparándolos para enfrentar con éxito los desafíos de un mundo en constante cambio 👤

Beneficios

🌟 Fortalecimiento del Vínculo Familiar

💡 Mejora la comunicación y la confianza con tus hijos

👨👩👧 Fomenta relaciones familiares más fuertes y saludables.



Desarrollo de Habilidades en los Hijos

🎯 Apoya el crecimiento emocional, social y académico

📊 Ayuda a tus hijos a alcanzar su máximo potencial.



Adaptación al Entorno Cambiante

🌍 Prepara a tus hijos para enfrentar los desafíos de un mundo en evolución

🔄 Facilita su adaptación y éxito en diferentes contextos.



Fomento de la Resiliencia y Liderazgo

💪 Enseña a tus hijos a superar obstáculos y tomar decisiones seguras

🌱 Fortalece su capacidad de liderazgo y autonomía.

Temas

día 1



★ Sesión 1: Fomentando la Comunicación y la Confianza en el Hogar 🏠

-  **Importancia de la Comunicación Abierta en la Familia**
Fortalecer el diálogo entre padres e hijos.
-  **Escucha Activa y Empatía**
Aprender a escuchar de manera efectiva y comprensiva.
-  **Creando un Entorno de Confianza y Seguridad**
Fomentar un espacio donde los hijos se sientan seguros.
-  **Cómo Manejar Conflictos con Respeto**
Resolver desacuerdos de forma constructiva.
-  **Fomentar la Autoexpresión en los Hijos**
Incentivar a los hijos a compartir sus pensamientos y emociones.
-  **Establecimiento de Límites Claros y Sanos**
Comunicar reglas de manera respetuosa y efectiva.
-  **El Poder del Refuerzo Positivo**
Utilizar el elogio y reconocimiento para fortalecer la confianza.
-  **Roles y Responsabilidades en el Hogar**
Asignar tareas que fortalezcan la colaboración familiar.
-  **Construyendo la Autoestima de los Hijos**
Ayudar a los hijos a sentirse seguros y valiosos.
-  **Herramientas para la Resolución de Problemas**
Enseñar a los hijos a enfrentar y resolver desafíos.
-  **Celebrando el Logro y el Esfuerzo**
Reconocer tanto los éxitos como el esfuerzo de los hijos.
-  **Modelar Comportamientos Saludables**
Ser un ejemplo positivo para los hijos en la comunicación y conducta.

Temas

día 2



✨ Sesión 2: Desarrollo de Habilidades para el Éxito en un Mundo Competitivo 🚀

-  **Fomentar la Autonomía y Responsabilidad en los Hijos**
Promover la independencia y el sentido de responsabilidad.
-  **Desarrollando el Pensamiento Crítico y la Toma de Decisiones**
Ayudar a los hijos a pensar de manera lógica y analizar situaciones.
-  **Creatividad como Habilidad para el Futuro**
Fomentar el pensamiento creativo en la resolución de problemas.
-  **Organización y Gestión del Tiempo**
Enseñar a los hijos a planificar y manejar su tiempo de forma efectiva.
-  **Motivación y Establecimiento de Metas Personales**
Ayudar a los hijos a fijar y alcanzar metas claras.
-  **Trabajo en Equipo y Colaboración**
Fomentar la cooperación con otros en el entorno escolar y social.
-  **Adaptabilidad y Resiliencia en un Entorno Cambiante**
Preparar a los hijos para enfrentar el cambio y adaptarse con éxito.
-  **Resolución de Problemas y Creatividad**
Enseñar a los hijos a superar retos con soluciones innovadoras.
-  **Fomento de la Perseverancia y el Esfuerzo**
Desarrollar una mentalidad de crecimiento y superación.
-  **Importancia del Aprendizaje Continuo**
Inculcar la curiosidad y el deseo de seguir aprendiendo.
-  **Habilidades de Comunicación y Expresión**
Ayudar a los hijos a expresar sus ideas con claridad y confianza.
-  **Desarrollo de la Inteligencia Emocional**
Fortalecer la autoconciencia y la gestión de emociones en los hijos.

Temas

día 3



🌟 Sesión 3: Criando Líderes del Futuro con Valores y Propósito 🌱

-  **Cultivar el Liderazgo desde la Infancia**
Fomentar habilidades de liderazgo en los hijos.
-  **Definir Valores Personales y Familiares**
Ayudar a los hijos a identificar y vivir según sus valores.
-  **Fomentar el Sentido de Propósito en los Hijos**
Guiar a los hijos a encontrar un propósito significativo.
-  **Desarrollar la Confianza y Seguridad en Sí Mismos**
Fortalecer la autoestima y confianza en sus habilidades.
-  **Enseñar Responsabilidad y Toma de Decisiones Éticas**
Ayudar a los hijos a tomar decisiones basadas en principios.
-  **Fomentar la Empatía y el Respeto hacia los Demás**
Desarrollar la capacidad de entender y respetar a los demás.
-  **Adaptarse al Cambio con una Mentalidad Positiva**
Preparar a los hijos para enfrentar los cambios con resiliencia.
-  **La Importancia del Servicio a los Demás**
Fomentar el sentido de responsabilidad social y servicio.
-  **Inspirar una Comunicación Asertiva y Clara**
Desarrollar habilidades de expresión y comunicación efectiva.
-  **Crear una Mentalidad de Éxito Sostenible**
Fomentar un enfoque en el logro con un equilibrio saludable.
-  **Preparar a los Hijos para un Mundo Globalizado**
Ayudar a los hijos a entender y adaptarse a un entorno global.
-  **Modelar el Liderazgo con el Ejemplo**
Ser un ejemplo de liderazgo y coherencia para los hijos.

Matrícula



S07-25 Vive Seminario

Padres Empoderados criando generaciones exitosas en un mundo cambiante

Se imparte: 15, 22 y 29 de julio, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 20 de junio 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