

09

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



ERGONOMÍA

HOLÍSTICA

para una integración

cuerpo-mente

en el trabajo



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 🚀

🔧 En un entorno laboral cada vez más exigente, el agotamiento profesional o burnout se ha convertido en una preocupación creciente. Identificar y prevenir el burnout es crucial para mantener una salud mental óptima y un rendimiento efectivo en el trabajo.

En este seminario, exploraremos cómo reconocer las primeras señales de agotamiento y desarrollar estrategias prácticas para evitarlo. 🌟🌟

🎯 Aprenderás a detectar los signos tempranos del burnout, aplicar técnicas de prevención y monitorear continuamente el bienestar en el entorno laboral.

Prepárate para transformar tu enfoque hacia la prevención del agotamiento y mejorar tu calidad de vida laboral 🌟

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



Objetivo



✨ Equipar a los participantes con herramientas para identificar y prevenir el agotamiento laboral, promoviendo prácticas efectivas para mantener el bienestar y la productividad en el trabajo. 🚀 📁

Beneficios

🎯 Optimizar el bienestar integral

- 🌿 Mejora la salud física y mental al integrar prácticas ergonómicas holísticas.
- 📁 Fomenta un entorno laboral más saludable y equilibrado.

🚀 Aumentar la productividad y el rendimiento

- 📊 Incrementa la eficiencia y el rendimiento al reducir el estrés físico y mental.
- 💪 Promueve un enfoque más enfocado y efectivo en las tareas diarias.

💡 Prevenir lesiones y problemas de salud

- 🔧 Reduce el riesgo de lesiones y dolencias relacionadas con el trabajo.
- 🔍 Implementa ajustes y prácticas que previenen problemas físicos y emocionales.

📖 Mejorar la satisfacción y el compromiso laboral

- ✨ Aumenta la satisfacción y el compromiso de los empleados con un entorno más cómodo y equilibrado.
- 💛 Fomenta una cultura organizacional positiva y de apoyo.

Temas

día 1



Sesión 1: Principios Básicos de la Ergonomía Holística

-  **Definición de Ergonomía Holística**
Concepto y fundamentos de la ergonomía cuerpo-mente.
-  **Evaluación y Ajustes Iniciales del Entorno**
Cómo ajustar el espacio físico para el bienestar.
-  **Postura y Mobiliario Ergonómico**
Principios para una postura saludable y mobiliario adecuado.
-  **Diseño del Espacio de Trabajo**
Organización del espacio para comodidad y eficiencia.
-  **Técnicas de Relajación y Manejo del Estrés**
Métodos para reducir el estrés y mejorar el bienestar.
-  **Ergonomía Visual: Prevención de Problemas Oculares**
Prácticas para cuidar la salud visual en el trabajo.
-  **Ejercicios y Movimientos para el Bienestar Físico**
Ejercicios para mantener la salud física en el trabajo.
-  **Comunicación y Ergonomía**
Impacto de la comunicación en la ergonomía y bienestar.
-  **Herramientas y Recursos Ergonómicos**
Equipos que apoyan una ergonomía integral.
-  **Estrategias para la Prevención de Lesiones**
Medidas para evitar lesiones relacionadas con el trabajo.
-  **Evaluación y Ajustes Continuos**
Cómo ajustar prácticas ergonómicas regularmente.
-  **Beneficios de la Ergonomía Holística**
Ventajas de aplicar principios ergonómicos integrales.

Temas

día 2



Sesión 2: Integrando la Ergonomía Mental y Emocional

-  **Técnicas de Comunicación Asertiva**
Mejora la comunicación para reducir el estrés.
-  **Prácticas de Mindfulness y Meditación**
Métodos para aumentar la conciencia y reducir el estrés.
-  **Gestión del Estrés Emocional en el Trabajo**
Estrategias para manejar el estrés emocional diario.
-  **Creación de un Ambiente Emocionalmente Saludable**
Fomenta un entorno de trabajo positivo y de apoyo.
-  **Establecimiento de Rutinas Saludables**
Desarrolla rutinas diarias que apoyen el bienestar mental.
-  **Técnicas de Resiliencia en el Trabajo**
Cómo construir y mantener la resiliencia emocional.
-  **Apoyo Social y Redes de Soporte**
Importancia de las relaciones laborales en el bienestar emocional.
-  **Manejo del Tiempo para Reducir el Estrés**
Organiza tu tiempo para minimizar el estrés y mejorar la productividad.
-  **Estrategias para la Autogestión Emocional**
Métodos para regular y manejar tus propias emociones.
-  **Recursos para la Salud Mental**
Herramientas y recursos para apoyar la salud mental en el trabajo.
-  **Técnicas de Reflexión y Autoevaluación**
Cómo reflexionar sobre el bienestar emocional y hacer ajustes necesarios.
-  **Promoción de una Cultura de Bienestar Emocional**
Fomenta prácticas y políticas que apoyen el bienestar emocional en el trabajo.

Temas

día3



★ Sesión 3: Aplicación Práctica de la Ergonomía Holística 🛠️

-  **Evaluación Práctica del Entorno de Trabajo**
Aplicar ajustes ergonómicos basados en el análisis del espacio.
-  **Integración de Técnicas de Relajación**
Implementar prácticas de relajación en la rutina diaria.
-  **Uso Efectivo de Herramientas Ergonómicas**
Optimizar el uso de equipos y herramientas ergonómicas.
-  **Diseño de un Plan Personal de Ergonomía**
Crear un plan personalizado para mejorar el entorno y bienestar.
-  **Ajustes de Mobiliario y Equipos**
Modificaciones prácticas en mobiliario para mayor comodidad.
-  **Estrategias para un Entorno de Trabajo Saludable**
Desarrollar estrategias para mantener un ambiente de trabajo equilibrado.
-  **Incorporación de Prácticas de Mindfulness**
Aplicar técnicas de mindfulness en el trabajo.
-  **Fomento de una Comunicación Efectiva**
Promover una comunicación que apoye el bienestar ergonómico.
-  **Evaluación y Ajustes Continuos**
Realizar revisiones periódicas y ajustes a las prácticas ergonómicas.
-  **Integración de Aspectos Emocionales y Físicos**
Combinar técnicas físicas y emocionales para un enfoque integral.
-  **Medición de Resultados y Beneficios**
Evaluar los beneficios y resultados de las prácticas implementadas.
-  **Recursos Adicionales y Soporte**
Acceso a recursos adicionales para continuar mejorando la ergonomía holística.

Matrícula



S09-25 Vive Seminario

Ergonomía Holística para una integración cuerpo-mente en el trabajo

Se imparte: 09, 16 y 23 de septiembre, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 22 de agosto 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