

09

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



 **vive
bien**

2025

APROVECHAR LA IA PARA SER

PRODUCTIVO EN EL TRABAJO
y mejorar su vida



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 🚀

🎤 **¿Te imaginas cómo la Inteligencia Artificial puede transformar tu forma de trabajar y mejorar tu calidad de vida?**

☀️ La IA ya está revolucionando la manera en que gestionamos nuestro tiempo, nuestras tareas y nuestras decisiones, permitiendo que seamos más eficientes y productivos en menos tiempo. En este entorno laboral en constante cambio, aprovechar estas herramientas es clave para alcanzar un mayor equilibrio entre lo profesional y lo personal 📈 📁 ..

☀️ **¡Prepárate para descubrir cómo la IA puede ser tu mejor aliada en el trabajo y en la vida!**

Desde automatizar tareas repetitivas hasta optimizar tu planificación, este seminario te dará las claves para incorporar la IA a tu rutina diaria y transformar tu productividad 🚀 . ¡Vamos a comenzar!

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️ 📈



Objetivo



☀️ **Facilitar el uso práctico de la Inteligencia Artificial** 🤖 📁. Empoderar a los participantes para aprovechar las herramientas de IA y optimizar su productividad en el trabajo, al tiempo que mejoran el equilibrio entre su vida personal y profesional 🚀 📈.

Beneficios

🎯 **Mejora tu eficiencia laboral con IA**

💡 Optimiza tus procesos diarios, automatizando tareas repetitivas y enfocando tu energía en actividades estratégicas.

🚀 Descubre cómo la IA puede multiplicar tu productividad en tiempo récord.

🎯 **Logra un equilibrio entre trabajo y vida personal**

📅 Aprende a gestionar mejor tu tiempo, delegando tareas a herramientas de IA para reducir el estrés y ganar más horas libres.

☀️ Maximiza tu bienestar mientras mantienes un alto rendimiento en el trabajo.

🎯 **Potencia tus habilidades con tecnología de punta**

📈 Descubre herramientas innovadoras que te permitirán mejorar tus competencias laborales y destacar en un entorno competitivo.

📁 Conviértete en un profesional más versátil y preparado para el futuro.

🎯 **Toma decisiones más inteligentes y rápidas**

🔍 Aprovecha el análisis de datos en tiempo real para tomar decisiones informadas y precisas en menos tiempo.

🎯 Utiliza la IA para obtener insights valiosos y adelantarte a los desafíos profesionales.

Temas

día 1



☀️ Sesión 1: Introducción a la IA: Potencia tu Productividad 🤖 📈

-  **¿Qué es la Inteligencia Artificial?**
Definición básica y su impacto en la productividad laboral.
-  **Aplicaciones de IA en el entorno de trabajo**
Explora ejemplos prácticos de IA en distintos sectores profesionales.
-  **Herramientas de IA para la automatización**
Conoce las plataformas que automatizan tareas repetitivas y ahorran tiempo.
-  **IA para la gestión del tiempo y prioridades**
Cómo la IA puede ayudarte a organizar mejor tu día y ser más eficiente.
-  **Procesos automatizados para mayor eficiencia**
Identifica los procesos que puedes automatizar con IA
-  **IA en la toma de decisiones**
Mejora precisión y rapidez en tus decisiones con análisis de datos en tiempo real.
-  **IA y creatividad: Generando nuevas ideas**
Utiliza IA para inspirarte y generar soluciones innovadoras en el trabajo.
-  **IA para análisis de datos y tendencias**
Aprende a utilizar la IA para interpretar grandes volúmenes de datos y detectar oportunidades.
-  **Gestión del correo y comunicación automatizada**
Optimiza el manejo de correos electrónicos y comunicación interna con IA.
-  **Machine Learning: Qué es y cómo aplicarlo**
Conoce los fundamentos del aprendizaje automático y cómo influye en tu productividad.
-  **Asistentes virtuales y chatbots para el trabajo**
Implementa asistentes virtuales que mejoren la atención al cliente y la gestión
-  **El futuro de la IA en el entorno laboral**
Explora hacia dónde se dirige la inteligencia artificial y su impacto en los empleos del futuro.

Temas

día 2



💡 Sesión 2: Herramientas de IA para Optimizar tu Trabajo Diario ⚙️ 🚀

-  **Plataformas de automatización**
Explora herramientas como Zapier y Monday para automatizar flujos de trabajo.
-  **IA para gestión de proyectos**
Mejora la organización con herramientas como Asana y Trello.
-  **Chatbots para atención al cliente**
Automatiza la atención con IA en soluciones como ChatGPT o Zendesk.
-  **Automatización del correo electrónico**
Optimiza la gestión de correos con IA en Gmail y Outlook.
-  **IA para análisis de datos en tiempo real**
Usa Power BI y Tableau para análisis eficiente de datos.
-  **IA y marketing digital**
Aprovecha IA en campañas publicitarias con Google Ads y Facebook Ads.
-  **Optimización de búsqueda y SEO con IA**
Mejora el posicionamiento web usando IA en marketing digital.
-  **IA en predicción y análisis financiero**
Usa QuickBooks y Xero para manejar finanzas de forma eficiente.
-  **Asistentes virtuales para reuniones**
Organiza tu día con Siri, Alexa, y Google Assistant.
-  **IA para creación de contenidos**
Redacta artículos y blogs rápidamente con herramientas de IA.
-  **IA en recursos humanos**
Automatiza contratación y administración de personal con BambooHR.
-  **IA para innovación y creatividad**
Genera nuevas ideas con Canva y Adobe potenciadas por IA.

Temas

día 3



Sesión 3: IA para Mejorar el Equilibrio Trabajo-Vida

-  **IA para gestionar el equilibrio trabajo-vida**
Herramientas que ayudan a balancear tus responsabilidades laborales y personales.
-  **Planificación eficiente con asistentes virtuales**
Usa IA para organizar tu calendario y tareas diarias de manera efectiva.
-  **Aplicaciones de bienestar y mindfulness con IA**
Explora apps que usan IA para mejorar tu bienestar mental y emocional.
-  **Herramientas de IA para optimizar el tiempo libre**
Gestiona tu tiempo libre con apps inteligentes que sugieren actividades basadas en tus intereses.
-  **IA en la comunicación para evitar el agotamiento**
Mejora la comunicación en el trabajo con herramientas de IA que reducen el estrés.
-  **Automatización de la gestión del aprendizaje y desarrollo**
Usa IA para personalizar tu educación y entrenamiento profesional.
-  **IA para la mejora continua de hábitos y rutinas**
Implementa herramientas que analicen y optimicen tus hábitos diarios.
-  **Análisis de datos para una vida más equilibrada**
Utiliza IA para analizar patrones de trabajo y descanso y ajustar tu rutina.
-  **Herramientas de IA para la gestión de tareas personales**
Automatiza la gestión de tareas y responsabilidades fuera del trabajo.
-  **Aplicaciones de IA para la mejora del sueño y descanso**
Optimiza tu calidad de sueño con apps que usan IA para ofrecer recomendaciones personalizadas.
-  **IA en la fijación y seguimiento de objetivos personales**
Establece y monitorea tus metas personales con herramientas inteligentes.
-  **Tecnología de IA para un crecimiento personal sostenido**
Aprovecha la IA para impulsar tu desarrollo personal y profesional continuo.

Matrícula



S10-25 Vive Seminario

Aprovecha la IA para ser productivo en el trabajo y mejorar tu vida

Se imparte: 07, 14 y 21 de octubre, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 19 de septiembre 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