

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

día3



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