

12

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 03 pm



ive
bien

2025

PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN



TALLER
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 🚀

🎯 ¿Sabías que la planificación adecuada para la jubilación puede marcar la diferencia entre una transición tranquila y una llena de incertidumbres? ☀️

🎯 En el curso *"Jubilación en Movimiento: Gestiona los cambios, planifica tu proyecto de vida y maximiza tus Pensiones"*, aprenderás a gestionar los cambios emocionales, económicos y sociales que trae consigo esta etapa.

Además, descubrirás cómo diseñar tu proyecto de vida y maximizar tus recursos financieros, asegurando una jubilación activa, plena y enriquecedora. Tomar decisiones informadas hoy puede asegurar un futuro lleno de bienestar para ti y tus seres queridos. 👥💡



← END ¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️📊

Objetivo



☀️ Brindar a los participantes las **herramientas** y **conocimientos** necesarios para gestionar la **jubilación** de manera efectiva, enfocándose en la **planificación financiera**, la toma de **decisiones informadas** y el diseño de un **proyecto de vida** enriquecedor y satisfactorio para una transición exitosa hacia esta nueva etapa



Beneficios

Preparación Integral para la Jubilación:

📖 Aprende a gestionar los cambios emocionales, sociales y laborales que acompañan la jubilación, promoviendo una transición suave y exitosa 🌈

💡 Adquiere herramientas prácticas para tomar decisiones informadas sobre tu futuro, maximizando tu calidad de vida 🗓️ 📅

Planificación Financiera para una Jubilación Segura:

📖 Desarrolla habilidades para planificar tus finanzas y maximizar tus pensiones a través de estrategias de ahorro e inversión ☀️

💡 Aprende a manejar tu presupuesto familiar en la etapa post-laboral y asegurar una estabilidad económica a largo plazo 💰 💡

Diseño de un Proyecto de Vida Post-Jubilación:

📖 Diseña un proyecto de vida que promueva el bienestar físico, emocional y social, aprovechando tu tiempo libre 🌱

💡 Desarrolla un plan que te permita disfrutar de tus pasiones y propósitos durante la jubilación, fomentando un sentido de realización 🔄

Conocimiento sobre Beneficios Adicionales a la Pensión:

📖 Descubre los beneficios adicionales al régimen de pensiones como el **Fondo de Capitalización Laboral** y el **Régimen Obligatorio de Pensión Complementaria** 📁

💡 Obtén información detallada sobre cómo acceder a estos beneficios, asegurando un respaldo económico extra para tu futuro 🏛️

Temas

día 1



Sesión 1: Preparación Integral para la Jubilación: Gestión del Cambio y Planificación de Proyectos de Vida

Gestión de Cambios en la Jubilación

- Impacto emocional, laboral y social de la jubilación.
- Adaptación a la nueva etapa: estrategias para gestionar el cambio personal y familiar.

Planificación del Proyecto de Vida Post-Laboral

- Cómo definir y diseñar un proyecto de vida significativo para la jubilación.
- La importancia del autoconocimiento y el establecimiento de metas personales y familiares.

Maximización de Recursos Financieros para la Jubilación

- Estrategias de ahorro e inversión a largo plazo.
- Importancia de crear un presupuesto familiar adecuado para los ingresos post-jubilación.

Bienestar Integral en la Jubilación

- Bienestar físico, emocional y social: autocuidado y calidad de vida.
- Manejo del tiempo libre y la integración de actividades significativas en la jubilación.

Temas

día 2



Sesión 2: Maximización de Pensiones y Beneficios

 Conociendo las Pensiones y Beneficios de la CCSS 

Pensión por Vejez y Requisitos Generales

- Cálculo de la pensión básica y montos máximos y mínimos.
- Requisitos para obtener la pensión completa y proporcional.

Trámites y Procedimientos para Obtener la Pensión

- Pasos a seguir para la solicitud de pensiones por vejez, invalidez y muerte.
- Información sobre los plazos y documentos necesarios.

Beneficios Adicionales a la Pensión

- Fondo de Capitalización Laboral (FCL) y su impacto en la jubilación.
- Régimen Obligatorio de Pensión Complementaria (ROPC) y su proceso de retiro.
- Régimen Voluntario de Pensión Complementaria (RVPC) y los beneficios fiscales.

Otros Beneficios Económicos en la Jubilación

- Asociaciones, cooperativas, cesantía, seguros y cómo acceder a estos beneficios.
- El régimen de pensión complementaria para empleados de la CCSS.

Matrícula



T02-25 Vive Taller Preparación para la Jubilación

Se imparte: 07 y 21 de abril, de 09 am a 03 pm
Cierre de matrícula: 21 de marzo 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

Matrícula



T05-25 Vive Taller Preparación para la Jubilación

Se imparte: 04 y 11 de agosto, de 09 am a 03 pm
Cierre de matrícula: 25 de julio 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

Matrícula



T05-25 Vive Taller Preparación para la Jubilación

Se imparte: 08 y 15 de diciembre, de 09 am a 03 pm
Cierre de matrícula: 21 de noviembre 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