

02

horas

Gratuito

+ Titula

10 am a 12 md



GRATITUD & MINDFULNESS
POTENCIA TU VIDA
con prácticas de bienestar



WEBINAR
VIVE BIEN

VIVE



¡Únete a nuestra comunidad y
transforma tu bienestar! ✨ ✨



Generamos *cambios*
positivos en la
calidad de **vida**



✨ ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! ✨

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del IVM, y 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?**

En el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia su jubilación caracterizada por una vida con bienestar y plenitud 🍊❤️

✨ ¿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:

- ◆ **Webinars - Masterclass** *informativas*
- ◆ **Talleres - Seminarios - Cursos** *educativos*
 - ◆ *Charlas de capacitación*
- ◆ **Certificaciones** *especializadas*
 - ◆ *Grupos de apoyo*
- ◆ **Campañas** *de orientación*



Introducción



🌟 ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! 🌟

🌐💡 Diseñadas con **agilidad** y **adaptabilidad**
para un mundo en constante cambio 🚀

¿Estás listo para descubrir el poder del mindfulness y transformar tu bienestar?

🧘 ¡Es el momento de integrar prácticas sencillas pero poderosas en tu día a día!

🌿 En este evento, te acompañaremos en el camino hacia una vida más consciente y equilibrada, enseñándote cómo el mindfulness y la gratitud pueden mejorar tu salud mental, física y emocional 🌟🌟.

Prepárate para conectar con el presente, reducir el estrés y vivir con mayor propósito y tranquilidad en cada aspecto de tu vida 💡🧠.

🌟 **¡HAZ DEL BIENESTAR TU PRIORIDAD!** 🌟

💥 ¡No pierdas esta oportunidad de aprender y aplicar técnicas que transformarán tu bienestar integral y tu calidad de vida! 💥 ¡Comencemos y hagamos de cada día una experiencia plena y consciente! 🧘🌱

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



Objetivo



✨ Invitar a los participantes a incorporar prácticas sencillas de mindfulness y gratitud en su día a día para reducir el estrés y mejorar su bienestar emocional 🌱🧘. Facilitando la conexión con el presente y promoviendo un equilibrio integral en sus vidas, tanto personal como profesionalmente 🌿 ✨.

Beneficios

🎯 Reducir el Estrés y la Ansiedad

- 🧘 Aprende a incorporar mindfulness en tu rutina diaria, reduciendo el estrés y la ansiedad mediante la conexión consciente con el presente
- 🌿 Mejora tu bienestar emocional al practicar técnicas que te permiten manejar el estrés de manera efectiva

📁 Fortalecer la Salud Mental y Física

- 💪 Descubre cómo el mindfulness puede impactar positivamente tu salud mental y física, desde la mejora del sueño hasta la reducción de la presión arterial
- ✨ Experimenta un bienestar integral al integrar prácticas de gratitud que fortalecen tu resiliencia y bienestar general

💡 Mejorar la Concentración y la Claridad Mental

- 🧠 Aumenta tu capacidad de concentración y claridad mental a través de la práctica regular de mindfulness, permitiéndote tomar decisiones más conscientes
- ✨ Desarrolla habilidades que te ayudarán a vivir con mayor enfoque y propósito en todas tus actividades diarias

🔄 Fomentar Relaciones Interpersonales Saludables

- ❤️ Practica la gratitud y la atención plena para mejorar tus relaciones personales, creando conexiones más profundas y significativas
- 🤝 Aprende a responder con empatía y compasión en tus interacciones, fortaleciendo tus vínculos y bienestar social

Temas

día Único



Vive Consciente: Bienestar a través del Mindfulness

Conéctate con el Presente

Domina la atención plena para una vida más equilibrada

Mindfulness en Acción

Estrategias prácticas para integrar mindfulness en tu día a día

Gratitud como Estilo de Vida

Fomenta la gratitud para una mayor plenitud y felicidad

Mente Clara, Vida Plena

Técnicas para mejorar la concentración y la claridad mental

Reducción del Estrés

Incorpora el mindfulness para manejar el estrés de manera efectiva

Bienestar Integral

Cómo el mindfulness puede transformar tu salud mental y física

Relaciones Plenas

Mejora tus conexiones interpersonales a través del mindfulness

Mindfulness en el Trabajo

Aplicación del mindfulness en el entorno laboral

Resiliencia Emocional

Fortalece tu capacidad de enfrentar desafíos con mindfulness

Salud y Bienestar

Beneficios físicos del mindfulness y la gratitud en tu vida diaria

Consciencia en el Movimiento

Prácticas de mindfulness para una vida activa y equilibrada

Control Emocional

Aprende a responder, no a reaccionar, con mindfulness en tu vida

Matrícula



W03-25 Vive Webinar

Gratitud y Mindfulness

Potencia tu vida con prácticas de bienestar

Se imparte: 20 de enero, de 10 am a 12 md

Cierre de matrícula: 12 de diciembre 2024 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