

02

horas
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md



ive
bien

2025

GESTIÓN DEL TIEMPO

herramientas para equilibrar tu vida



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 🚀

🔊 **¿Te has sentido abrumado por la cantidad de tareas pendientes y la falta de tiempo para completarlas?** 🕒

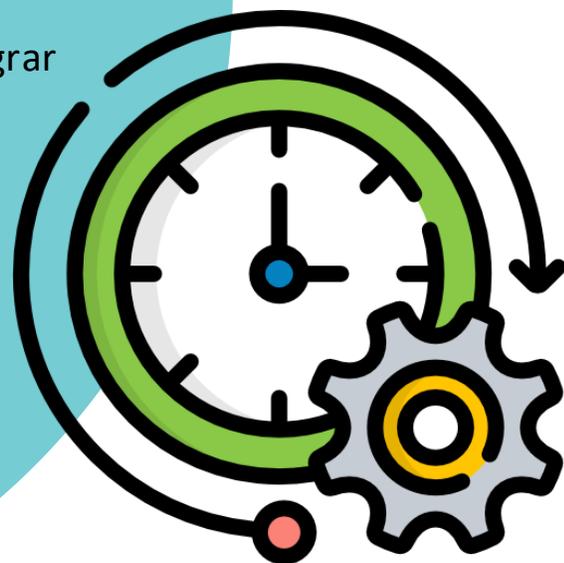
🎯 ¡Es el momento de recuperar el control de tu vida diaria, equilibrar tus responsabilidades y optimizar tu tiempo! En la vida moderna, la gestión eficaz del tiempo es crucial para alcanzar un bienestar integral y mantener un equilibrio entre trabajo, familia y tiempo personal.



👛 **¡Prepárate para descubrir herramientas prácticas y estrategias efectivas que te permitirán priorizar tareas, reducir el estrés y mejorar tu productividad en todos los aspectos de tu vida!** 🚀

🌱 No dejes pasar esta oportunidad para aprender a gestionar mejor tu tiempo y lograr una vida más equilibrada y satisfactoria. ¡Vamos a comenzar y a construir un 2025 donde el tiempo esté de tu lado! 🌟

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



Objetivo



✨ Dotar a los participantes con estrategias y herramientas para gestionar su tiempo de manera eficiente 🕒👜 Facilitando el equilibrio entre sus responsabilidades, mejorando su calidad de vida y reduciendo el estrés 🚀🌱

Beneficios

🎯 Mejorar la Gestión del Tiempo

🕒 Aprende a organizar tus actividades diarias de manera eficiente, priorizando lo más importante y evitando la procrastinación.

🚀 Incrementa tu capacidad para cumplir con tus responsabilidades y reducir el estrés asociado a la falta de tiempo.

📖 Equilibrar Vida Profesional y Personal

📅 Descubre cómo lograr un equilibrio saludable entre tus obligaciones laborales y personales, sin sacrificar ninguna de ellas.

✅ Aumenta tu bienestar general al dedicar tiempo a todas las áreas importantes de tu vida.

💪 Reducir el Estrés y la Ansiedad

💡 Fortalece tu habilidad para manejar el estrés mediante técnicas de planificación y priorización.

👜 Aprende a delegar y a decir "no" cuando sea necesario, manteniendo el control sobre tu carga de trabajo.

🔍 Aumentar la Productividad y el Bienestar

🔄 Implementa estrategias que mejoren tu productividad diaria, permitiéndote alcanzar más en menos tiempo.

📊 Mejora tu salud mental y física al liberar tiempo para el descanso, la recreación y el cuidado personal.

Temas



día Único

Domina tu Tiempo: Claves para una Vida Equilibrada

-  **Encuentra tu equilibrio**
Estrategias para gestionar tiempo y responsabilidades
-  **Planificación inteligente**
Cómo establecer prioridades en tu día a día
-  **Tiempo bien invertido**
Maximiza tu productividad con técnicas efectivas
-  **Ordena tu vida**
Organización personal para reducir el estrés
-  **Mente enfocada**
Conoce las mejores técnicas de enfoque
-  **Menos tareas, más logros**
Simplifica tu vida con gestión eficiente del tiempo
-  **Ajustes estratégicos**
Adapta tu planificación para cumplir con tus objetivos
-  **Prioriza tu bienestar**
Cómo equilibrar trabajo, vida personal y salud
-  **Actúa con claridad**
Pasos para lograr un día productivo
-  **Menos es más**
Estrategias para minimizar distracciones
-  **Controla tu agenda**
Domina tus compromisos sin perder la calma
-  **Haz que cada minuto cuente**
Optimiza tu tiempo y alcanza tus metas

Matrícula



W07-25 Vive Webinar

Gestión del tiempo

Herramientas para equilibrar tu vida

Se imparte: 03 de marzo, de 10 am a 12 md

Cierre de matrícula: 21 de febrero 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