

02

horas  
Gratuito  
+ Titula

10 am a 12 md



ive  
bien

2025

CONSTRUYENDO  
**SALUD & FELICIDAD**  
integral



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 🚀

🎤 **¿Cómo estás potenciando tu salud y felicidad integral en cada área de tu vida?** 🌟

🌱 En un mundo lleno de demandas diarias y estrés, lograr un bienestar integral es fundamental para afrontar las dificultades con resiliencia y disfrutar de una vida plena. No se trata solo de prácticas temporales, sino de un compromiso continuo con tu salud física, mental y social. La felicidad y el bienestar no se compran, se construyen a través de hábitos saludables, una buena alimentación, ejercicio regular, manejo del estrés, y tiempo de calidad con seres queridos. 🌿

🌟 **¡Prepárate para descubrir cómo implementar prácticas positivas y de autocuidado que te permitan vivir de manera equilibrada y satisfactoria!** 🌟

🔥 **¡No te pierdas esta oportunidad para transformar tu calidad de vida y alcanzar una plenitud verdadera!** 🔥

🚀 **¡Vamos a comenzar y construir juntos un camino hacia una vida más saludable y feliz!** 🚀

🔄 **¡Gracias por unirse a nosotros!** 🌟📈



# Objetivo



✨ Impulsar estrategias efectivas y hábitos positivos en todas las dimensiones de la vida para lograr una calidad de vida óptima y un envejecimiento activo y saludable 🚀

## Beneficios

### Fomentar una Salud Integral y Equilibrada

💪 Descubre prácticas para mantener un equilibrio en todas las áreas de tu vida, promoviendo una salud física, mental y emocional óptima

🍏 Aprende a integrar hábitos saludables en tu rutina diaria para mejorar tu bienestar general

### Desarrollar Hábitos Saludables y Autocuidado

🌱 Adopta hábitos que te ayuden a cuidar de ti mismo y a mantener una vida activa y plena

🧑 Conoce estrategias efectivas para una alimentación equilibrada, ejercicio regular y cuidado personal

### Promover una Actitud Positiva y Bienestar

🌟 Cultiva una actitud positiva para fortalecer tu bienestar y enfrentar desafíos con resiliencia

🧘 Aprende técnicas para mantener un estado mental saludable y una vida satisfactoria

### Estrategias para un Envejecimiento Saludable

💡 Descubre prácticas clave para un envejecimiento activo y saludable, cuidando aspectos específicos como el corazón, el microbiota y la higiene del sueño













📝 Mejora tu calidad de vida con estrategias diseñadas para mantenerte saludable a medida que envejeces

# Temas



# día Único

## Cultivando Hábitos Saludables: Claves para un Bienestar Integral

-  **Definición de Metas Personales**  
Establece metas claras y alcanzables para tu desarrollo.
-  **Estrategias para el Éxito**  
Aplica técnicas efectivas para lograr tus objetivos.
-  **Organización y Gestión del Tiempo**  
Organiza tu tiempo para maximizar la productividad.
-  **Desarrollo de Habilidades**  
Identifica y mejora habilidades necesarias.
-  **Mentalidad Positiva**  
Cultiva una mentalidad positiva ante desafíos.
-  **Educación y Aprendizaje Continuo**  
Mantén una actitud de aprendizaje constante.
-  **Superación de Obstáculos**  
Enfrenta y supera obstáculos con resiliencia.
-  **Autoevaluación y Retroalimentación**  
Realiza autoevaluaciones y acepta retroalimentación.
-  **Motivación y Autodisciplina**  
Mantén alta tu motivación y ejerce autodisciplina.
-  **Comunicación Efectiva**  
Mejora tus habilidades de comunicación para facilitar el entendimiento.
-  **Establecimiento de Prioridades**  
Define prioridades para enfocar tu energía en lo más importante.
-  **Equilibrio entre Vida Personal y Profesional**  
Busca equilibrio entre tu vida personal y laboral.

# Matrícula



W14-25 Vive Webinar

## Construyendo salud y felicidad integral

**Se imparte:** 19 de mayo, de 10 am a 12 md

**Cierre de matrícula:** 25 de abril 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](mailto:vivebien@ccss.sa.cr)  
(506) 2539-0067