

02

horas

Gratuito

+ Titula

10 am a 12 md



ive  
bien

2025

# INTELIGENCIA EMOCIONAL



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 🚀

🎤 **¿Alguna vez te has preguntado por qué algunas personas parecen tener un manejo excepcional de sus emociones y las de los demás, y cómo esto influye en su éxito personal y profesional?** ☀️

🎯 En el mundo actual, la inteligencia emocional se ha convertido en una habilidad clave para el éxito en todas las áreas de la vida. Entender y gestionar nuestras emociones, así como reconocer y empatizar con las emociones de los demás, puede marcar una gran diferencia en nuestras relaciones interpersonales y en nuestro rendimiento laboral. La inteligencia emocional no solo mejora la comunicación y la resolución de conflictos, sino que también contribuye a una mayor satisfacción personal y profesional ☀️💬.

☀️ **Prepárate para desarrollar habilidades emocionales que te permitirán afrontar desafíos con mayor eficacia, mejorar tu bienestar general y alcanzar tus objetivos con confianza.**



🌟 ¡No te pierdas esta oportunidad de potenciar tu inteligencia emocional y transformar tu vida personal y profesional! 🌟

¡Vamos a comenzar y explorar juntos el poder de las emociones bien gestionadas! 🚀

¡Gracias por unirse a nosotros! ☀️📊



# Objetivo



☀️ Capacitar a los participantes en habilidades de inteligencia emocional para mejorar la gestión emocional y la empatía ☀️💡 Facilitar técnicas para fortalecer relaciones y optimizar el rendimiento personal y profesional 🚀 ✨.

## Beneficios

### 🔍 Fortalecer el Autoconocimiento

🧠 Aprende a identificar y comprender tus propias emociones, reconociendo cómo influyen en tu comportamiento y decisiones

🚀 Mejora tu capacidad para gestionar tus emociones de manera efectiva y toma decisiones más informadas

### 📖 Desarrollar la Empatía

☀️ Descubre cómo reconocer y comprender las emociones de los demás, fortaleciendo tus habilidades para relacionarte y comunicarte mejor

💡 Aumenta tu capacidad para construir relaciones más sólidas y resolver conflictos con mayor eficacia

### 💪 Mejorar la Gestión del Estrés

🌿 Conoce técnicas para manejar el estrés y la presión de manera efectiva, manteniendo la calma en situaciones desafiantes

📈 Incrementa tu bienestar general al implementar estrategias para reducir el impacto negativo del estrés en tu vida

### 🔍 Potenciar las Habilidades de Comunicación

🗣️ Aprende a expresar tus emociones de manera clara y constructiva, mejorando la calidad de tus interacciones personales y profesionales

🗨️ Desarrolla habilidades para comunicarte de manera asertiva y construir relaciones más efectivas y colaborativas

# Temas



# día Único

☀️ Desarrolla tu Inteligencia Emocional: Clave para el Éxito Personal y Profesional

 **Entender la Inteligencia Emocional**

Definición y componentes clave

 **Autoconciencia Emocional**

Reconoce y comprende tus propias emociones

☀️ **Regulación Emocional**

Técnicas para gestionar y controlar tus emociones

 **Empatía en la Práctica**

Desarrolla la habilidad para comprender las emociones de los demás

 **Habilidades Sociales**

Mejora la comunicación y las relaciones interpersonales

 **Inteligencia Emocional en el Trabajo**

Aplicaciones en el entorno profesional para una mejor colaboración

 **Resiliencia Emocional**

Fortalece tu capacidad para recuperarte de adversidades

 **Toma de Decisiones Emocionalmente Inteligente**

Cómo tus emociones influyen en la toma de decisiones y cómo manejarlas

 **Manejo del Estrés y la Ansiedad**

Estrategias para reducir el impacto emocional del estrés

 **Resolución de Conflictos**

Utiliza la inteligencia emocional para resolver conflictos de manera efectiva

 **Desarrollo de la Autoestima**

Construye una imagen positiva de ti mismo mediante la inteligencia emocional

 **Evaluación y Crecimiento Continuo**

Herramientas para evaluar tu progreso y seguir desarrollándote emocionalmente

# Matrícula



## W16-25 Vive Webinar Inteligencia emocional

**Se imparte:** 09 de junio, de 10 am a 12 md  
**Cierre de matrícula:** 23 de mayo 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