

02

horas

Gratuito

+ Titula

10 am a 12 md



ive
bien

2025

GESTIÓN DEL CAMBIO

en la vida personal y familiar



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 preguntado cómo algunas personas se adaptan con éxito a los cambios personales y familiares mientras otras luchan por mantener el equilibrio? 🌟**

🎯 En el entorno actual, gestionar el cambio es clave para mantener la armonía y el bienestar en nuestra vida. Desde enfrentar transiciones familiares hasta adaptarse a nuevas circunstancias, una gestión efectiva del cambio fortalece nuestras relaciones y nos permite avanzar con confianza 🕒🌟.

🌟 **¡Prepárate para aprender a manejar el cambio en tu vida personal y familiar, y convierte los desafíos en oportunidades de crecimiento y resiliencia! 🌟**

🔑 ¡No te pierdas esta oportunidad de fortalecer tu capacidad de adaptación y mantener el equilibrio durante las transiciones! 🌿 ¡Vamos a empezar y descubrir juntos cómo gestionar el cambio con éxito! 🚀

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈



Objetivo



🌟 Equipar a los participantes con herramientas y estrategias efectivas para gestionar el cambio en sus vidas personales y familiares 🚀 🎯. Facilitando la adaptación a nuevas situaciones, fortaleciendo el bienestar emocional y mejorando la armonía en el entorno familiar 🧠 🌟.

Beneficios

🧠 **Desarrollar habilidades de adaptación**

- 🔑 Fortalece tu capacidad para enfrentar nuevos desafíos
- 🏠 Asegura un ambiente familiar estable y armonioso durante la transición

👤 **Mejorar la comunicación en tiempos de cambio**

- 💬 Mantén una comunicación abierta y efectiva con tus seres queridos
- 💛 Navega juntos por momentos de transformación con empatía y claridad

🌟 **Fomentar el crecimiento personal y familiar**

- 🌱 Transforma los retos del cambio en oportunidades de desarrollo
- 🚀 Fortalece los lazos y el bienestar en casa con cada paso que tomes

📅 **Planificar el cambio de manera efectiva**

- 📊 Anticipa y organiza los cambios en tu vida personal y familiar
- 🌟 Asegura una transición más suave y exitosa con un enfoque proactivo

día Único

✨ Gestión del cambio en la vida personal y familiar: Estrategias para una transición exitosa 💡

- ✨ **Entendiendo el cambio**
Qué es el cambio y cómo nos afecta.
- 🧠 **Psicología del cambio**
Cómo nuestras emociones influyen en la transición.
- 💪 **Resiliencia y adaptación**
Construir una mentalidad flexible.
- 🏠 **Impacto en la vida familiar**
Cómo el cambio afecta a los miembros de la familia.
- 📅 **Establecimiento de nuevas rutinas**
Crear hábitos positivos durante el cambio.
- ⚖️ **Equilibrio entre vida personal y profesional**
Gestionar el cambio en ambos ámbitos.
- 🤝 **Apoyo emocional en la familia**
La importancia de la empatía y el apoyo mutuo.
- 🌍 **Adaptación a cambios externos**
Responder a cambios en la sociedad y el entorno.
- 🔄 **Transiciones de vida significativas**
Enfrentar cambios importantes como mudanzas o jubilación.
- 📖 **Aprendizaje y crecimiento continuo**
El cambio como impulso para el desarrollo personal.
- 🎯 **Visión a largo plazo**
Establecer metas y objetivos durante el cambio.
- 🏆 **Celebrar el progreso y los logros**
Reconocer y celebrar los avances durante el cambio.

Matrícula



W17-25 Vive Webinar Gestión del cambio en la vida personal y familiar

Se imparte: 16 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
(506) 2539-0067