

02

horas
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md



ive
bien

2025

CÓMO MANEJAR LA PRESIÓN LABORAL



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 🚀

☀️ **¡Enfrenta la presión laboral con confianza y efectividad!** ☀️

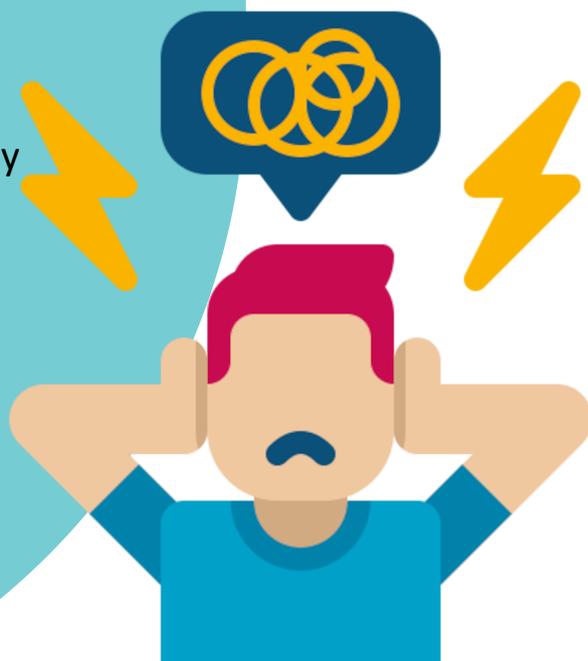
En esta sesión, exploraremos cómo manejar la presión en el entorno de trabajo para mantener tu bienestar y productividad. 🚀👛 La presión laboral puede ser abrumadora, pero con las estrategias adecuadas, puedes convertirla en una oportunidad para crecer y mejorar.

💡 **¿Te sientes agobiado por la carga de trabajo y las demandas del día a día?**

Vamos a profundizar en técnicas prácticas para gestionar el estrés, establecer prioridades y mantener un equilibrio saludable entre tu vida laboral y personal. Prepárate para aprender cómo manejar la presión de manera eficaz y asegurar un ambiente de trabajo más positivo y productivo. ☀️📊

🔍 **¡Vamos a descubrir cómo transformar la presión en una herramienta de éxito y bienestar!** 🎯☀️

🔄 **¡Gracias por unirse a nosotros!** ☀️📊



Objetivo



☀️ **Equipar a los participantes con estrategias efectivas para manejar la presión laboral** 🚀 🎯. Facilitando técnicas prácticas para reducir el estrés, establecer prioridades y mantener un equilibrio saludable en el trabajo 📊 ✨.

Beneficios

🎯 **Reducción del Estrés Laboral**

- 💡 Aprende técnicas para manejar la presión y reducir el estrés en el trabajo.
- ☀️ Mejora tu bienestar general y tu capacidad de respuesta ante situaciones estresantes.

📁 **Mejora en la Gestión del Tiempo**

- 📅 Establece prioridades y organiza tu carga de trabajo de manera efectiva.
- 🕒 Aumenta tu productividad y eficiencia en el entorno laboral.

🔍 **Equilibrio entre Vida Laboral y Personal**

- ⚖️ Encuentra estrategias para mantener un equilibrio saludable entre trabajo y vida personal.
- 👛 Disminuye el riesgo de agotamiento y mejora tu calidad de vida.

💡 **Desarrollo de Habilidades de Manejo del Estrés**

- 🔧 Fortalece tus habilidades para gestionar el estrés y la presión de manera proactiva.
- 🚀 Aumenta tu resiliencia y capacidad para enfrentar desafíos laborales.

Temas



día Único

Cómo Manejar la Presión Laboral: Estrategias para un Entorno de Trabajo Saludable

-  **Estrategias para manejar el estrés**
Técnicas para reducir la presión y mejorar tu bienestar en el trabajo.
-  **Gestión efectiva del tiempo**
Cómo organizar tus tareas para maximizar la productividad.
-  **Establecimiento de prioridades**
Identifica y prioriza lo más importante en tu carga laboral.
-  **Técnicas de relajación y mindfulness**
Métodos para mantener la calma y el enfoque bajo presión.
-  **Creación de un entorno de trabajo positivo**
Fomenta un ambiente laboral que reduzca el estrés.
-  **Equilibrio entre vida laboral y personal**
Estrategias para mantener un balance saludable entre trabajo y vida.
-  **Manejo de carga de trabajo**
Cómo lidiar con grandes volúmenes de trabajo sin sentirte abrumado.
-  **Desarrollo de resiliencia**
Fortalece tu capacidad para enfrentar y superar desafíos laborales.
-  **Comunicación eficaz**
Mejora tus habilidades de comunicación para gestionar mejor las expectativas.
-  **Apoyo y colaboración en el trabajo**
Fomenta el apoyo mutuo y el trabajo en equipo para reducir la presión.
-  **Técnicas para la prevención del agotamiento**
Estrategias para evitar el agotamiento y mantener una buena salud mental.
-  **Evaluación y ajuste de estrategias**
Revisa y ajusta tus métodos de manejo del estrés según sea necesario.

Matrícula



W019-25 Vive Webinar

Cómo manejar la presión laboral

Se imparte: 14 de julio, de 10 am a 12 md
Cierre de matrícula: 20 de junio 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