

02

horas

Gratuito

+ Titula

10 am a 12 md



CÓMO
PROTEGERSE DE LAS
RELACIONES TÓXICAS



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 cómo ciertas personas pueden afectar tu estado de ánimo y bienestar de manera negativa? 🌟**

🎯 ¡Es momento de explorar cómo las relaciones dañinas o tóxicas impactan nuestra salud emocional, social y física!

En nuestro entorno, a menudo nos encontramos con personas que alteran nuestra paz interior y nos dejan con una sensación de malestar persistente. En este folleto, profundizaremos en el concepto de "persona tóxica", cómo estas relaciones afectan nuestro bienestar y cómo podemos abordar estas interacciones de manera constructiva. 🌱💪

🌟 **¡Prepárate para descubrir estrategias que te ayudarán a transformar las relaciones tóxicas en oportunidades para fortalecer tu bienestar integral! 🌟**



🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈

Objetivo



Analizar el impacto de las **relaciones tóxicas** en la salud emocional, social y física, ofreciendo estrategias prácticas para reconocer, manejar y transformar estas relaciones en fuente de bienestar integral.

Beneficios

Reconocer Relaciones Tóxicas

Identifica los signos de relaciones dañinas que afectan tu bienestar físico, mental y social.

Aprende a distinguir a las personas tóxicas y sus impactos negativos en tu vida diaria.

Impacto en la Salud Integral

Analiza cómo las relaciones tóxicas influyen en tu salud emocional, social y física.

Destaca la importancia de mantener relaciones saludables para mejorar tu calidad de vida.

Herramientas para Manejar Relaciones Dañinas

Adquiere estrategias prácticas para reconocer y manejar interacciones tóxicas.

Transforma estas relaciones en experiencias que promuevan tu bienestar integral.

Fortalecer tu Bienestar

Utiliza las herramientas aprendidas para mejorar tus interacciones diarias y fortalecer tu bienestar general.













Fomenta relaciones saludables que contribuyan positivamente a tu vida.

Temas



día Único

 **El impacto oculto de las relaciones tóxicas: ¿Cómo afectan tu salud y bienestar?** 

-  **Identifica las señales de una relación tóxica**
Reconoce los signos de relaciones dañinas para proteger tu bienestar
-  **Impacto físico del estrés tóxico**
Cómo el estrés causado por relaciones dañinas afecta tu salud física
-  **Efectos en la salud mental**
Explora la influencia de relaciones tóxicas en la ansiedad y la autoestima
-  **Consecuencias sociales del conflicto**
Cómo las relaciones tóxicas afectan tu vida social y redes de apoyo
-  **Debilidad del sistema inmunológico**
El efecto del estrés prolongado en tus defensas naturales
-  **Trastornos del sueño por estrés**
Cómo el estrés tóxico impacta la calidad de tu descanso
-  **Estrategias para manejar el estrés tóxico**
Técnicas para reducir el impacto negativo de las relaciones dañinas
-  **Establecimiento de límites saludables**
Cómo protegerte emocionalmente al poner límites claros
-  **Buscar apoyo profesional y personal**
La importancia de la terapia y el apoyo en el manejo de relaciones tóxicas
-  **Cultiva relaciones positivas y saludables**
Fomenta conexiones que contribuyan a tu bienestar integral
-  **Transformación personal y superación**
Cómo superar el impacto de las relaciones tóxicas en tu vida
-  **Promoción del bienestar integral**
Estrategias para mantener una vida equilibrada y saludable

Matrícula



W26-25 Vive Webinar

Cómo protegerse de las relaciones tóxicas

Se imparte: 22 de septiembre, de 10 am a 12 md
Cierre de matrícula: 22 de agosto 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