

02

horas

Gratuito

+ Titula

10 am a 12 md



ive
bien

2025

HERRAMIENTAS

para afinar tu

**CAPACIDAD DE
CONCENTRACIÓN**



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 ha pasado que pierdes la concentración y el enfoque y te cuesta superar las distracciones en el trabajo o en tus proyectos? ✨

🌍 En el mundo actual, donde las distracciones están en cada rincón y las demandas parecen interminables, mantener la concentración se ha convertido en un desafío crucial. Las habilidades blandas, especialmente el enfoque, son esenciales para mejorar nuestra productividad y bienestar. Si alguna vez te has sentido abrumado por la cantidad de cosas que debes atender, es hora de explorar cómo fortalecer tu capacidad de atención y transformar tu forma de trabajar.




🚀 ¡Únete a nosotros para aprender técnicas prácticas y estrategias efectivas que te ayudarán a maximizar tu concentración y alcanzar tus objetivos con éxito! 💪 Con herramientas para manejar el estrés, mejorar tu memoria y establecer límites saludables, descubrirás cómo hacer frente a las distracciones y potenciar tu rendimiento en el trabajo y en tus proyectos personales.

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! ✨ 📈




Objetivo




 Proporcionar técnicas y **herramientas efectivas** para mejorar la capacidad de concentración y enfoque, **optimizando la productividad** y logrando los objetivos personales y profesionales con mayor **eficiencia**.  


Beneficios


Definir Metas Claras y Alcanzables

 Establece metas realistas para 2025 y crea un plan de acción detallado


 Enfoca esfuerzos en objetivos específicos y alcanzables

Aplicar Estrategias de Planificación Efectiva

 Usa estrategias prácticas para organizar y gestionar tu tiempo

 Maximiza productividad y cumple metas durante el año


Aumentar la Motivación y el Compromiso

 Mantén el impulso hacia tus objetivos con técnicas para superar obstáculos

 Fortalece tu motivación y enfoque en tus metas

Evaluar y Ajustar Progresos de Forma Continua

 Evalúa y ajusta tu progreso regularmente para asegurar el éxito





 Identifica áreas de mejora y realiza ajustes estratégicos

Temas

día Único



Optimiza tu Enfoque: Supera Distracciones y Potencia tu Productividad

-  **Entender la Importancia del Enfoque**
Comprende cómo el enfoque impacta tu productividad y bienestar general.
-  **Cómo Funciona tu Cerebro en la Concentración**
Explora el procesamiento de información y la atención en el cerebro.
-  **Identificar y Superar Distracciones Comunes**
Aprende a reconocer y manejar las principales fuentes de distracción.
-  **Técnicas para Mejorar tu Concentración**
Descubre métodos prácticos para mantenerte enfocado y productivo.
-  **Planificación Efectiva para el Éxito**
Organiza tu tiempo y recursos para lograr tus objetivos con eficacia.
-  **Reducir Estrés y Ansiedad para Mejorar el Enfoque**
Implementa técnicas para gestionar el estrés y mantener la calma.
-  **Utilizar Mindfulness para Aumentar la Atención**
Aprende a practicar mindfulness para mejorar tu capacidad de concentración.
-  **Maximizar la Productividad con 'Focus Blocks'**
Usa la técnica de bloques de enfoque para gestionar mejor tu tiempo.
-  **Evaluar y Ajustar tu Estrategia de Enfoque**
Revisa y ajusta tus métodos de concentración para mantener el rumbo.
-  **Fomentar una Comunicación Eficaz en el Trabajo**
Mejora tus habilidades para colaborar y comunicarte efectivamente con otros.
-  **Prácticas de Autocompasión en Momentos Críticos**
Aprende a tratarte con amabilidad para mantener tu motivación y enfoque durante crisis.

Matrícula



W28-25 Vive Webinar

Herramientas para afinar tu capacidad de concentración

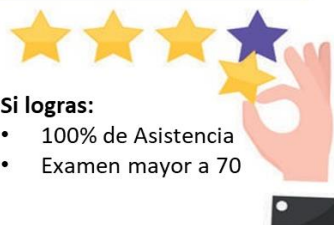
Se imparte: 13 de octubre, de 10 am a 12 md
Cierre de matrícula: 19 de septiembre a las 4 pm



[Matrícula](#)

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

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