

02

horas
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md



ive
bien

2025

estrategias para mejorar la
**CALIDAD DE VIDA
EN LA VIUDEZ**



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 alguna vez cómo afrontar la viudez y resignificar tu vida de manera que promueva tu bienestar integral? 🌟**

🎯 El proceso de duelo no solo afecta emocionalmente, sino que también impacta de manera profunda en la identidad y la calidad de vida de las personas viudas. Sin embargo, con las estrategias adecuadas, es posible transformar este desafío en una oportunidad para fortalecer la autoestima, encontrar un nuevo sentido de vida y mantener relaciones sociales enriquecedoras. 🚀

¡Prepárate para descubrir cómo puedes afrontar la viudez de manera positiva y proactiva, asegurando tu bienestar emocional, psicológico y social! 🌟

💥 **Este webinar te proporcionará herramientas clave para resignificar tu vida y mejorar tu calidad de vida durante esta etapa. ¡Vamos a comenzar y explorar juntos cómo puedes dar el siguiente paso hacia un futuro lleno de bienestar y nuevas oportunidades! 🚀**

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟 📈



Objetivo



✨ Brindar herramientas y estrategias prácticas para **afrentar la viudez** de manera positiva, promoviendo el bienestar emocional, psicológico y social, y mejorando la calidad de vida de las personas viudas durante esta etapa. 🚀 ✨

Beneficios

🎯 Fortalecer la Resiliencia Emocional y Psicológica

💪 Aprende a desarrollar habilidades para enfrentar la viudez con fortaleza y optimismo, manteniendo tu bienestar emocional en todo momento.

🧠 Descubre cómo la resiliencia puede ayudarte a adaptarte a los cambios y superar los desafíos que la viudez trae consigo.

🔍 Resignificar tu Vida y Redefinir tu Identidad

✨ Encuentra un nuevo propósito y sentido de vida después de la pérdida, explorando nuevas formas de crecimiento personal.

✨ Aprende a reconstruir tu identidad, manteniendo una autoestima positiva y una autoeficacia sólida.

📄 Mejorar tu Calidad de Vida a través del Apoyo Social

👥 Conoce la importancia del apoyo social y los grupos de apoyo para mantener una vida activa y enriquecedora durante la viudez.

💛 Aprende a fortalecer tus lazos sociales y crear nuevas amistades que te acompañen en esta etapa.

👛 Fomentar la Independencia y la Libertad Personal

🚀 Desarrolla estrategias para mantener tu independencia, disfrutando de la libertad de tomar decisiones que promuevan tu bienestar integral.

🎯 Descubre cómo participar en actividades y mantenerte activo puede mejorar tu calidad de vida y reducir el riesgo de aislamiento.

Temas



día Único

🌟 Reinventando tu vida en la viudez: Estrategias para un nuevo comienzo 🚀

-  **Resignificando la vida**
Redescubre un nuevo propósito y sentido tras la pérdida
-  **Adaptación emocional**
Aprende a gestionar tus emociones para mejorar tu bienestar
-  **Apoyo social**
Construye y fortalece nuevas conexiones que te acompañen
-  **Resiliencia en la viudez**
Desarrolla la fortaleza necesaria para afrontar la pérdida
-  **Redefiniendo la identidad**
Explora y redefine quién eres en esta nueva etapa de vida
-  **Participación activa**
Mantente en movimiento y participa en actividades enriquecedoras
-  **Aumentando la autoestima**
Impulsa tu autoeficacia y confianza personal día a día
-  **Afrontamiento positivo**
Supera el aislamiento con estrategias efectivas y saludables
-  **Nuevas amistades**
Crea y fortalece lazos que enriquezcan tu vida social
-  **Libertad personal**
Toma decisiones con independencia y vive a tu manera
-  **Fortaleciendo la independencia**
Desarrolla la autonomía necesaria para una vida plena
-  **Construyendo una vida plena**
Avanza paso a paso hacia una vida llena de significado

Matrícula



W29-25 Vive Webinar Estrategias para mejorar la calidad de vida en la viudez

Se imparte: 20 de octubre, de 10 am a 12 md
Cierre de matrícula: 19 de septiembre 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