

02

horas
Gratuito
+ Titula

10 am a 12 md



ive
bien

2025

ABRAZAR LA IMPERFECCIÓN

y regular la autoexigencia



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 sentido alguna vez abrumado por el deseo de ser perfecto y la presión de cumplir con estándares inalcanzables? 🌟**

🎯 ¡Es el momento de aprender a abrazar tus imperfecciones y regular la autoexigencia para vivir una vida más equilibrada y auténtica! En este espacio, exploraremos estrategias para aceptar nuestras fallas y ajustar nuestras expectativas personales, promoviendo un bienestar integral y una mayor satisfacción en la vida cotidiana. 🌟🌟

💥 **¡No te pierdas la oportunidad de liberar el peso de la perfección y descubrir el poder de la autoaceptación! 💥**

¡Vamos a comenzar y encontrar el equilibrio perfecto en la imperfección! 🚀



🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟📈

Objetivo



✨ Proporcionar herramientas y estrategias para aceptar la imperfección y regular la autoexigencia, fomentando una mayor autocompasión y bienestar emocional en la vida cotidiana 🌈💪.

Beneficios



Aceptar la Imperfección

- ✨ Aprende a ver la belleza en tus errores y limitaciones.
- ✨ Esto te ayudará a reducir la autoexigencia y a vivir con autenticidad.



Regular la Autoexigencia

- 🧘 Ajusta tus expectativas para minimizar el estrés.
- 🌿 Esto facilita una vida equilibrada y reduce la presión innecesaria.



Mejorar el Bienestar Emocional

- ❤️ Fomenta un equilibrio saludable entre aspiraciones y realidad.
- ✨ Incrementa tu satisfacción personal y emocional con mayor paz interior.



Fomentar la Autoaceptación

- 😊 Desarrolla una actitud amable hacia ti mismo.
- 🌸 Fortalece tu confianza y autoestima, creando una base sólida para el crecimiento personal.

Temas

día Único



✨ Abrazar la imperfección y regular la autoexigencia 💪

✨ **Aceptar la imperfección**

Aprende a ver la belleza en tus errores.

🔧 **Regulación de expectativas**

Ajusta tus metas para reducir la presión.

💬 **Desarrollo de la autocompasión**

Cultiva una actitud amable hacia ti mismo.

💡 **Estrategias para el autoaceptación**

Descubre técnicas para aceptar y amar tus imperfecciones.

🧘 **Mindfulness y autoexigencia**

Utiliza mindfulness para gestionar la presión interna.

📊 **Establecimiento de metas realistas**

Define objetivos alcanzables y saludables.

🚀 **Superación del perfeccionismo**

Supera la búsqueda constante de la perfección.

🔍 **Identificación de creencias limitantes**

Reconoce y desafía creencias que afectan tu autoimagen.

🌿 **Bienestar emocional y autoaceptación**

Fortalece tu salud emocional aceptando quién eres.

🤝 **Apoyo social y autoexigencia**

Busca y acepta apoyo para reducir la autoexigencia.

📖 **Educación sobre imperfección**

Infórmate sobre cómo la imperfección puede ser positiva.

🌈 **Construcción de una autoestima saludable**

Desarrolla una imagen positiva y realista de ti mismo.

Matrícula



W32-25 Vive Webinar Abrazar la imperfección y regular la autoexigencia

Se imparte: 17 de noviembre, de 10 am a 12 md
Cierre de matrícula: 24 de octubre a las 4 pm



Matrícula

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO

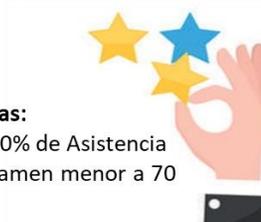


Si logras:

- 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