

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

★ 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](mailto:vivebien@ccss.sa.cr)  
(506) 2539-0067