

02

horas  
Gratuito  
+ Titula

10 am a 12 md



ive  
bien

2025

ACEPTAR LA  
**INCERTIDUMBRE**  
& crear un futuro positivo



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 has sentido que la incertidumbre te está frenando?** 🌟

🔥 ¡Es momento de cambiar esa perspectiva y ver la incertidumbre como una oportunidad para moldear un futuro positivo y lleno de potencial! 🔥

La vida está llena de cambios inesperados y desafíos, pero aprender a aceptar la incertidumbre puede ser la clave para desbloquear nuevas posibilidades y alcanzar tus metas 🌟

🚀 **En este proceso, descubrirás cómo convertir la incertidumbre en una herramienta poderosa para crear un camino hacia un futuro lleno de esperanza y éxito.**

🌈 ¡Prepárate para transformar la incertidumbre en una fuente de motivación y crecimiento personal!

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟 📈



# Objetivo



 Brindar **herramientas y estrategias efectivas** para aceptar la incertidumbre y utilizarla como una fuerza positiva  Facilitar la creación de un futuro esperanzador y exitoso al desarrollar habilidades para enfrentar y adaptarse a los cambios con confianza y optimismo 

## Beneficios

### **Aceptar la Incertidumbre**

 Aprende a ver la incertidumbre como una oportunidad de crecimiento y no como una amenaza.

 Esto te ayudará a adaptarte mejor a los cambios y mantener una mentalidad positiva.

### **Desarrollar Resiliencia**

 Fortalece tu capacidad para enfrentar desafíos y adaptarte a nuevas situaciones.

 Esto te permite superar obstáculos con mayor facilidad y confianza.

### **Crear un Futuro Positivo**

 Utiliza la aceptación de la incertidumbre para diseñar un futuro lleno de posibilidades.

 Aumenta tu motivación y enfoque hacia objetivos que realmente te inspiren.

### **Fomentar la Esperanza**

 Cultiva una actitud optimista frente a los cambios y las sorpresas que la vida ofrece.

 Esto te ayuda a mantener una perspectiva positiva y abierta ante el futuro.

# Temas



# día Único

## **Aceptar la incertidumbre y crea un futuro positivo**

-  **Aceptar la Incertidumbre**  
Cómo la aceptación puede ser liberadora y empoderadora.
-  **Desarrollar Resiliencia**  
Estrategias para fortalecer tu capacidad de adaptación.
-  **Crear un Futuro Positivo**  
Utiliza la incertidumbre para diseñar un camino lleno de posibilidades.
-  **Fomentar la Esperanza**  
Mantén una actitud optimista frente a lo desconocido.
-  **Adaptarse al Cambio**  
Técnicas para manejar la transición y adaptarse a nuevas circunstancias.
-  **Establecer Metas Realistas**  
Define objetivos alcanzables a pesar de la incertidumbre.
-  **Manejar el Estrés**  
Estrategias para reducir el estrés asociado con lo desconocido.
-  **Cultivar la Autoeficacia**  
Fortalece tu confianza en tu capacidad para influir en el futuro.
-  **Fomentar el Crecimiento Personal**  
Utiliza la incertidumbre como una oportunidad para el desarrollo personal.
-  **Construir Redes de Apoyo**  
Establece conexiones significativas que te ayuden en tiempos de cambio.
-  **Visualizar el Futuro**  
Técnicas para imaginar un futuro positivo y alcanzable.

# Matrícula



## W33-25 Vive Webinar Aceptar la incertidumbre y crear un futuro positivo

**Se imparte: 08 de diciembre, de 10 am a 12 md  
Cierre de matrícula: 21 de noviembre 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