

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
(506) 2539-0067