

## TALLER DE PREPARACION PARA LA JUBILACIÓN

### DESCRIPCIÓN GENERAL

#### RESUMEN EJECUTIVO

Este taller está enfocado a lograr que los participantes tomen contacto directo con la circunstancia del retiro laboral, el desafío de la decisión personal y los cambios en el curso de vida que dicha decisión implica: la relación con el trabajo, la vida familiar, los enfoques en materia de proyectos personales, los cambios de rol, las nuevas rutinas, las formas de disfrute, los posibles riesgos asociados, las inquietudes y preocupaciones que estos procesos despiertan.

Desde esa perspectiva se propone:

- sensibilizar al participante respecto al tema, facilitando el reconocimiento de su situación personal a través de la reflexión y el intercambio grupal, y prepararse para un desafío que puede comprometer física, anímica y socialmente.
- Aportar información que contribuya, en forma preventiva, al desarrollo de un proceso saludable.

#### OBJETIVOS

##### Objetivo general

Preparar a los funcionarios participantes para el retiro jubilatorio

##### Objetivos específicos

- Facilitar a los participantes el contacto con la experiencia del retiro laboral y sus posibles impactos, comprendiendo sus actuales circunstancias.
- Posibilitar el intercambio y la elaboración grupal que permita reconocer las preocupaciones comunes.
- Delinear estrategias posibles para asimilar el cambio en forma saludable
- Analizar con sentido crítico los mitos y prejuicios que a él se asocian y que se presentan como obstáculos a dicho proceso.
- Sensibilizar sobre conductas de riesgos.

- Promover la reflexión sobre las nuevas oportunidades que posibilita esta etapa.

## **POBLACIÓN OBJETIVO**

Funcionarios que estén en condiciones de acogerse al retiro de la actividad laboral

## **CONTENIDO TEMÁTICO**

Deconstrucción/Construcción De Un Proyecto De Vida a. Manejo del tiempo libre b. Ámbito de desarrollo del tiempo libre i. Social ii. Cultural iii. Afectivo iv. Sanitario/físico

Las Integración Social Y Los Cambios De Rol a. La percepción de sí mismo b. La percepción con los otros en el nuevo escenario c. Mirada social de los cambios de rol

Calidad de Vida a. Salud Física y Mental b. Prevención de Patologías más frecuentes c. Educación para la Salud Mental y Física

## **METODOLOGÍA**

Talleres con dinámica participativa. Exposiciones docentes. Trabajo grupal con materiales de apoyo (audiovisuales)

## **ASIGNACIÓN HORARIA**

15 horas curso

## **REQUISITOS PARA LA APROBACIÓN**

Los requisitos de aprobación están establecidos en los Art. 35 y Art. 45 del Reglamento Académico