



Capacitación Regular

PREPARACIÓN PARA EL RETIRO LABORAL

OBJETIVOS:

Brindar herramientas útiles para esta nueva etapa vital.

PÚBLICO OBJETIVO: Quienes desean participar de una preparación para el retiro laboral de forma permanente.

MODALIDAD: Presencial.

CARGA HORARIA: 14 horas.

DISTRIBUCIÓN: Cuatro instancias de media jornada o dos instancias de jornada completa.

REQUISITOS: No exige.

FORMA DE APROBACIÓN: Asistencia al 80 % de las instancias.

TEMARIO:

CAMBIOS Y NUEVOS DESAFÍOS

El lugar que ocupa el trabajo, adaptarse y prepararse para el cambio, características de la nueva etapa.

TIEMPO LIBRE

Tiempo libre y tiempo liberado, peligros, manifestación y remedios.

PROCESO DE CONSTRUCCIÓN PERSONAL

Proceso de envejecimiento, trabajo psíquico de envejecer y el curso de la vida, impacto psicológico que produce la jubilación, factores de protección y de riesgo en esta etapa de la vida. Cuidado de la salud psíquica, estimulación cognitiva.

SALUD

Aspectos biopsicosociales. Autocuidado de la salud.

ACTIVIDAD FÍSICA

Importancia, beneficios, objetivos, recomendaciones, contraindicaciones. Fármacos que interfieren con el ejercicio.

TURISMO SOCIAL

Recomendación del programa de estadias en distintos centros vacacionales del país con precios accesibles o sensiblemente inferiores a los habituales y en cuotas mensuales, en general en baja temporada.