



Orientación para Jubilados.

1. Objetivo:

Éste es un curso que orienta a quienes participan en cómo afrontar los riesgos de una nueva situación de vida; describe el carácter psicológico y social de la jubilación; ofrece consejos para la salud mental y física, para el aprovechamiento del tiempo y para el mantenimiento sano de las relaciones con los demás. Sugerencias de carácter económico, inversiones productivas y actividades rentables, complementan este extraordinario ejercicio que apoya mentalidades en peligro de depresión.

2. A quién va dirigido:

Hombres y mujeres que están por jubilarse o que tienen poco tiempo de haber sido jubilados.

3. Temario:

- ▶ Una nueva situación de vida.
- ▶ Adaptación al cambio y a la circunstancia.
- ▶ Riesgos e imponderables de una nueva situación.
- ▶ Pareja, familia, amigos, relaciones.
- ▶ Salud física.
- ▶ Administración efectiva del tiempo.
- ▶ Administración efectiva de los recursos económicos, quien puede ayudar para una jubilación feliz.

4. Material:

Apuntes de apoyo, ejercicios y presentaciones en power point.

5. Metodología:

Presentación del Tema.

Ejemplos de aplicación de los conceptos.

Ejercicios acerca del tema.

Evaluación constante tanto personal como de grupo.

6. Duración:

El curso puede tener una duración de hasta doce horas con la dosificación que convenga a quien contrata.

7. Acreditación.

Evaluación escrita:

Se tomará en cuenta asistencia y participación

