

Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CURSO CÓMO DISFRUTAR LA JUVENTUD EXTENDIDA AL ESTAR JUBILADO

DURACIÓN:

24.00 horas [24.00 hora(s) teórica(s) y 0.00 hora(s) práctica(s)]

OBJETIVO GENERAL:

PROPÓSITO:

DIRIGIDO A:

UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDAD 1: Introducción.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Identificar características de las etapas que conlleva la jubilación.	"1,1) Significado de jubilación. 1,2) Factores que influyen en la jubilación. 1,3) La delegación como herramienta para la desaceleración del ritmo de trabajo reasignando responsabilidades. 1,4) Protocolo administrativo de la empresa y del estado para el disfrute de las beneficios de la jubilación. 1,5) La jubilación en la mujer. 1,6) La jubilación en el hombre. 1,7) La separación emocional del trabajo. 1,8) La fantasía del retiro o "etapa de prejubilación". 1,9) Etapa de "luna de miel", "Jubilado: de la fantasías a la realidad. 1,10) Etapa del "desencanto", 1,11) Etapa de "estabilización" 1,12) Etapa de "finalización", "	8.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (8.00 horas totales)

UNIDAD 2: La reafirmación del estilo de vida.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Reconocer las fuentes centrales de cambio y/o reafirmación del estilo de vida durante la juventud extendida.		4.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (4.00 horas totales)

UNIDAD 3: La planificación.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Valorar la planificación como herramienta para la elaboración de un proyecto de disfrute de los beneficios de la etapa de jubilación y la juventud extendida.	"3,1) Mi FODA 3,2) Proyecto de vida 3,2,1) Cómo redactar sencillamente un objetivo. 3,3) Cómo llevar a la práctica lo diseñado en el papel. 3,4) Las preguntas poderosas. 3,5) Las preocupaciones y posibles objeciones. 3,6) Cómo enfrentar los peros y preocupaciones."	8.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (8.00 horas totales)

Programa Formativo (cont.)

UNIDAD 4: La WEB como herramienta útil para la juventud extendida.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Valorar el uso de la WEB como herramienta útil para la juventud extendida.	"4,1) El Internet para la juventud extendida. 4,2) Correo-e. 4,3) Facebook. 4,4) Juegos en la WEB útiles para la juventud extendida."	4.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (4.00 horas totales)