



La Jubilación como desafío

Crisis y Oportunidad



 4130-6310

 Av. de los Inmigrantes 1950

 <https://www.csjn.gov.ar/medprev/>

Dirigido a personas empleadas del
Poder Judicial que deseen jubilarse
Duración: 2 horas
Se realiza en horario laboral en Av. de
los Inmigrantes 1950

En este taller vamos a reflexionar sobre:



Adaptación al
cambio



Desafíos emocionales,
sociales y económicos



Estrategias de
enfrentamiento



Oportunidades



Creencias más
comunes



Nuevo proyecto
vital

INSCRIPCIONES POR MAIL A:
apreencion.mpl@csjn.gov.ar
ASUNTO: Taller jubilación

Taller: La jubilación como desafío. Crisis y Oportunidad.

A cargo de las Lic. Ana Muravchik y Mercedes Sábato

Objetivo:

Preparar a las personas cercanas a la edad jubilatoria para poder atravesar de manera satisfactoria los cambios que implica el cese de actividad laboral, mediante la reflexión y comprensión sobre las creencias, actitudes y emociones que genera dicho cambio y etapa vital.

Contenidos:

- La adaptación al cambio, distintos estilos de afrontamiento.
- Creencias sobre la etapa jubilatoria, mitos y prejuicios que pueden afectar la forma de transitar la experiencia.
- Desafíos que conlleva el cambio y la posibilidad de generar nuevas oportunidades. Aspectos emocionales, sociales y económicos asociados.
- Necesidad de planificación y generación de un nuevo proyecto vital. Utilización del tiempo libre.

Metodología:

Se trabajará en forma grupal y participativa, mediante la reflexión e intercambio de experiencias. Se realizarán ejercicios para la toma de conciencia sobre actitudes y creencias. Se generarán junto con los participantes recursos para afrontar de manera satisfactoria la etapa jubilatoria. El taller se desarrollará en un encuentro de aproximadamente dos horas.