

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARA A APOSENTADORIA



VIDA ALÉM



PROGRAMA “VIDA ALÉM” OBJETIVOS



- Disponibilizar para colaboradores em fase de pré-aposentadoria um espaço para que situações, emoções e sentimentos sejam expressos.
- Minimizar angústias que possam ser consequência da chegada da aposentadoria.
- Orientar a busca de informações sobre o processo de aposentadoria.
- Possibilitar desenvolvimento de novas habilidades e atividades bem como o resgate de potencialidades.
- Proporcionar a oportunidade de determinação de um plano de vida (contemplando aspectos sociais, econômicos, de saúde, afetivos), que poderá ser seguido após a aposentadoria.

PROGRAMA “VIDA ALÉM” ABORDAGENS

- O “*Vida Além*” prevê uma sequência lógica de várias etapas pelas quais passam os participantes durante o processo de revisão pessoal e reorganização do seu trajeto futuro.
- Para essa sequência são propostas quatro linhas programáticas: emocional, cidadania, desenvolvimento e construção do plano de futuro.



- **Filosofia:** abrangente, participativa, dinâmica, informativa e lúdica. Construção de visão crítica.
- **Tempo de duração:** 01 ano , com encontros semanais nos 06 primeiros meses e quinzenais nos 06 meses seguintes com duração de 1:00 hora cada encontro.



LITERATURA

- Relação aposentadoria x envelhecimento;
- Momento de mudança significativa;
- Envelhecer bem está relacionado a adaptações constantes (viver bem também!);
- Reestruturação da identidade pessoal;
- Há aspectos atrativos e aversivos, que causam stress e expectativas;
- Perda do status social, mudança no padrão de vida e dificuldades de administração do tempo livre;
- Dificuldade em lidar com a perda do trabalho;
- Reinserção produtiva – valorização social.

Primeira Fase – **Construção teórica**

Segunda Fase – **Diagnóstico**

Terceira Fase – **Construção do programa**

Quarta Fase – **Execução e avaliação do
Programa**

Sequência: **acompanhamento e melhoramento
contínuo do programa.**

PROGRAMA DE TRABALHO

- **Questões Emocionais:**

Trabalhar questões de auto-estima, motivação, criatividade, descoberta de novas habilidades e potencialidades, dar-se direitos, fazer escolhas, ansiedade, medo e insegurança, sentido da vida, presença da morte e perdas, religiosidade, relacionamentos, envelhecimento, limites, resignificação de termos relacionados a essa fase da vida.

- **Replanejamento de vida, ter um projeto para aposentar-se:** esta linha pode ser dividida em duas grandes bases.
- Questões de **cidadania** no processo de aposentadoria: questões administrativas, burocráticas, de lei e de direitos humanos, financeiras, nova atuação profissional, voluntariado.
- Formular **um projeto para o futuro**. Desenvolver habilidades de planejamento, busca de metas e novos projeto, construção de uma nova carreira, aprendizado de um novo negócio e todos os desejos de novos estudos e aprendizagem técnicas ou artísticas como atividade.

PROGRAMA DE TRABALHO

- **Desenvolvimento humano:**

Cuidado em saúde, promoção de relações sociais e de lazer, desenvolvimento nas artes e filosofia. Nova visão de mundo de forma prazerosa.

- **Organizacional:**

Proposta junto ao grupo de trabalho que permanece. Contempla ações conjuntas buscando formular e acompanhar políticas de reposição funcional e de aposentadoria. Pensa o processo de desvinculação e divisão do trabalho.

- **Público Alvo:**

Colaboradores com possibilidade de se aposentar nos próximos dois anos.