

FICHA DE LAS EDICIONES DE LAS ACTIVIDADES FORMATIVAS APROBADAS

Año: 2024
Plan: PLAN DE FORMACION 2024
Programa: FORMACIÓN GENERAL
Modo de gestión: INSTITUTO ANDALUZ DE ADMINISTRACION PUBLICA
Modo de impartición...: TELEFORMACIÓN TUTORIZADA
Órgano Gestor.....: INSTITUTO ANDALUZ DE ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
Clave.....: I24F-GT08

Denominación

Preparación para una Jubilación Activa y Saludable de la Administración Pública Andaluza Online.

Objetivos

Preparar a las personas al servicio de la Administración Pública Andaluza que tienen prevista la jubilación en un tiempo próximo, para la toma de conciencia de la oportunidad de crecimiento personal y la preparación para un envejecimiento activo y saludable, para asumir positivamente los cambios que de la jubilación se derivan, tomando conciencia de la oportunidad de crecimiento personal que puede significar y la necesidad de prepararse para un envejecimiento activo y saludable.

Ayudar en el descubrimiento de opciones para prestar un servicio a la comunidad, desde el bagaje de destrezas y conocimientos acumulados a lo largo de su trayectoria personal y profesional.

Tener el conocimiento práctico de los servicios, actividades y programas a los que pueden acceder.

Facilitar el envejecimiento activo y frenar distintos trastornos psicosomáticos, inadaptación y otros episodios de estrés y soledad asociados al cese de la actividad laboral.

Desarrollar, con la práctica, actividades concretas de autocuidado en la segunda mitad de la vida y aprendizaje de ejercicios básicos para mantenerse en forma.

Contenido

Recomendaciones por un equipo facultativo, con un actualizado repositorio de contenido audiovisual, distribuido en las siguientes unidades.

- 1.- Ejercicio
- 2.- Dieta
- 3.- Sueño
- 4.- Cumplimiento y prevención de riesgos
- 5.- Estrés
- 6.- Psicosocial.
- 7.- Pelvi fitness
- 8.- Aspectos económicos y laborales de la jubilación.
- 9.- TIC y Wearables
- 10.- Legado de tu Experiencia

Destinatarios

Personal perteneciente a la Administración General de la Junta de Andalucía en activo, tanto personal funcionario de carrera como personal laboral acogido al VI Convenio Colectivo.

Nº horas lectivas: 22

Prueba de Evaluación: S

Nº participantes: 200

Datos de Celebración

Lugar de celebración:

Provincia: ANDALUCÍA

Fecha: 28/10/2024 - 29/11/2024

Horario:

Otros: