

Pandangan Pantas Program Pra Persaraan

Ingin mempunyai idea pantas tentang cara merancang persaraan anda?
Ingin bersara tanpa sebarang kebimbangan?

Pengenalan

Persaraan adalah dunia baharu bagi pekerja sama ada daripada sektor kerajaan atau swasta yang telah mencapai usia kegemilangan. Dalam dunia persaraan ini, pekerja memerlukan banyak persediaan mental dan emosi kerana mereka akan berpindah ke persekitaran yang berbeza tetapi masih mungkin mencabar. Program persediaan pra-persaraan adalah pendekatan yang komprehensif untuk memberikan motivasi dan maklumat mengenai bidang kursus yang boleh diikuti dalam minat dan perancangan pesara masa depan.

Program dua hari ini akan membuka minda pesara masa depan untuk menangani persediaan fizikal dan mental, serta mengenal pasti kerjaya dan peluang dalam perniagaan atau persekitaran. Selain membantu perancangan masa depan, program ini bertujuan untuk membimbing pesara masa depan kepada gaya hidup yang lebih sihat dan teratur selepas bersara. Dengan faktor usia yang semakin meningkat, penjagaan kesihatan yang baik serta perancangan kewangan perlu diperkenalkan kepada pesara masa depan dan perlu diambil kira dengan serius. Keseluruhan program akan dikongsi oleh pesara tertumpu kepada SPICES + F (Rohani, Fizikal, Intelektual, Kerjaya, Emosi, Sosial + Kewangan)

Objektif Program

Program ini bertujuan untuk:

- Persediaan dari segi IQ dan EQ (kehidupan dan kewangan)
- Kehidupan keluarga dalam suasana yang berbeza selepas bersara
- Perancangan aktiviti riadah
- Pembinaan dan kepentingan rangkaian di kalangan rakan/saudara mara dan hubungan rapat di kalangan pesara.
- Penjagaan kesihatan fizikal dan mental
- Pengetahuan pengurusan kewangan untuk digunakan selepas bersara.
- Keusahawanan dan bahagian dalam perniagaan yang boleh memberikan maklumat kepada pesara untuk memutuskan sama ada untuk menceburi perniagaan.
- Panduan kepada pesara masa depan dalam bidang persaraan dan penyesuaian emosi dan psikologi kepada zaman keemasan
- Mengukuhkan maklumat mengenai skim pencen dan faedahnya kepada diri mereka sendiri dan benefisiari mereka

Hasil Pembelajaran

Setelah tamat program ini, peserta sepatutnya dapat:

- Mempunyai kesedaran dan pengetahuan untuk membuat pelan persaraan yang baik
- Gunakan pendekatan strategi tingkah laku dan kognitif untuk membantu perubahan untuk kehidupan persaraan yang bahagia
- Kenal pasti bidang tumpuan utama untuk kejayaan dan halangan yang berpotensi

Siapa yang patut hadir?

Semua peringkat pesara masa depan

Metodologi

Kuliah interaktif, video, persembahan, perbincangan, kajian kes, simulasi kes, persoalan Socrates, bilik darjah terbalik, sumbang saran, lembaran kerja, penyelesaian masalah, kaedah induktif, latihan pasukan, rakan sebaya, pembelajaran tindakan, bimbingan dan bimbingan

Garis Besar Program

Masa	Hari Pertama
9.00 pa-11.00 pagi	Bersedia untuk Bersara? • Pengenalan kepada persaraan sebagai fasa kehidupan baharu. • Cabaran emosi, fizikal, dan intelektual pesara masa depan. • Ujian tekanan psikologi untuk menilai tahap persediaan.
11.00 pagi-1.00 petang	Perbezaan Hidup Sebelum dan Selepas Bersara • Perubahan dalam kewangan, masa, komunikasi, dan kerja. • Pengenalan kepada pelaburan, wasiat, dan pengurusan warisan.
1.00 petang-2.00 petang	Makan tengahari
2.00 petang-3.30 petang	Kesihatan dan Kecergasan Pesara Masa Depan • Pemeriksaan kesihatan persaraan: fokus kepada penyakit kronik. • Latihan fizikal ringan dan panduan pemakanan sihat.
3.30 petang-5.00 petang	Persediaan Kewangan untuk Pesara Masa Depan • Cara menguruskan kewangan selepas bersara. • Strategi bajet dan pelaburan untuk kestabilan kewangan.

Masa	Hari Kedua
------	------------

9.00 pagi-11.00 pagi	Penyesuaian Sosial dan Emosi • Teknik menyesuaikan diri dengan perubahan emosi selepas bersara. • Membina rangkaian sosial dan sokongan komuniti.
11.00 pagi-1.00 petang	Keusahawanan dan Peluang Selepas Bersara • Meneroka peluang perniagaan kecil. • Pengenalan kepada pelaburan yang selamat untuk pesara.
1.00 petang-2.00 petang	Makan tengahari
2.00 petang-3.30 petang	Pelan Tindakan Kehidupan Selepas Bersara • Membentuk matlamat jangka pendek dan jangka panjang. • Merancang aktiviti harian yang menyokong kesejahteraan.
3.30 petang-5.00 petang	Refleksi dan Pelan Tindakan untuk Masa Depan • Aktiviti kumpulan: Peserta berbincang dan berkongsi rancangan mereka selepas bersara. • Penyediaan pelan tindakan peribadi berdasarkan hasil pembelajaran sepanjang program. • Sesi soal jawab bersama fasilitator untuk mengatasi kekeliruan atau kebimbangan terakhir.