



SEMINARIO | REMOTO

PREPARACIÓN PARA EL RETIRO LABORAL

CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. RESIGNIFICACIÓN OCUPACIONAL

- Intensidad horaria: 2 horas.
- Tema: Equilibrio de ocupacional hábitos y rutinas en el hogar, nuevas actividades.

Módulo 2. PROMOCIÓN DEL BIENESTAR COGNITIVO Y FÍSICO

- Intensidad horaria: 3 horas.
- Temas:
 - Habilidades cognitivas y plasticidad cerebral.
 - Estimulación cognitiva.
 - Habilidades físicas y vida activa.
 - Estrategias de estimulación.

Módulo 3. ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCUIDADO Y LA PREVENCIÓN DE LESIONES

- Intensidad horaria: 4 horas.
- Temas:
 - Vejez productiva.
 - Evaluación del hogar.
 - Intervenciones.
 - Adaptaciones ambientales para la prevención de caídas y para promover la vejez saludable en el hogar.

Módulo 4. SALUD MENTAL, VINCULO Y CONSTRUCCIÓN DE REDES

- Intensidad horaria: 2 horas.
- Tema: Activación de redes, vínculos familiares y sociales - comunitarios.

Módulo 5. EMPREDIMIENTO TIC, LIDERAZGO

- Intensidad horaria: 3 horas.

- Temas:
 - Plataformas de comunicación (Zoom, Google Meet, Skype, Teams).
 - Redes Sociales para el emprendimiento (Facebook, Instagram, Twitter).
 - Construcción de redes de liderazgo.

Módulo 6. MANEJO FINANCIERO

- Intensidad horaria: 3 horas.
- Temas:
 - Finanzas personales: educación financiera para el logro de los objetivos vitales.
 - Manejo de las finanzas en pareja, el ahorro como disciplina ética y la inversión.
 - Inteligencia emocional como base de la personalidad financiera.
 - Hipoteca inversa.

Módulo 7. FORMACIÓN EN PENSIONES OBLIGATORIAS

- Intensidad horaria: 3 horas.
- Temas:
 - Generalidades del sistema pensional.
 - Tipos de pensiones.
 - Complementos y aportes voluntarios a la pensión obligatoria.

Módulo 8. FORMAS DE OCUPACIÓN Y CREATIVIDAD

- Intensidad horaria: 2 horas.
- Temas:
 - Voluntariado, animación sociocultural.
 - Comprensión del Ecoturismo como una nueva forma de ocupación.

- Todos nuestros programas incluyen un certificado de asistencia. Los participantes que cumplan con la asistencia mínima requerida y los requisitos académicos, recibirán su certificado.
- La Universidad del Rosario se reserva el derecho de modificar el equipo académico de los programas de Educación Continua que estén anunciados en la programación, así como modificar el orden temático presentado en este programa, garantizado que se abordará la totalidad de temas propuestos.
- La Universidad del Rosario podrá modificar las fechas de desarrollo de los programas o de las sesiones de un programa en ejecución, en situaciones que así lo amerite. La notificación a inscritos o a los participantes de los programas se podrá hacer sin un plazo de tiempo previo estipulado, pero siempre intentando mantener un mínimo de horas previas para ello.
- Los programas de Educación Continua son educación informal, no conducen a título profesional.