



PROGETTO PENSIONAMENTO ATTIVO E ORIENTAMENTO AL SOCIALE

Obiettivi

- ❖ Accompagnare i partecipanti alla scoperta delle opportunità personali presenti nella transizione al pensionamento
- ❖ Fornire strumenti concettuali utili alla realizzazione di un progetto di vita che ponga al centro il benessere personale
- ❖ Stimolare la consapevolezza del pensionamento come occasione di vita per “mettere a disposizione” il proprio patrimonio di esperienze e competenze al servizio degli altri e/o della società

Destinatari

- ❖ Uomini e donne che stanno affrontando o hanno da poco affrontato il passaggio fra la fine del periodo lavorativo e il pensionamento

Durata del corso

Il corso si svolge dal 5 marzo al 5 aprile e consiste in 10 incontri bisettimanali che si tengono fra le ore 9.30 e le 13.00.

Contenuti

Lunedì	5/3	Accoglienza e presentazione del percorso
Giovedì	8/3	La transizione al pensionamento: rottura dello schema?
Lunedì	12/3	Progetto benessere personale: come affrontare la transizione
Giovedì	15/3	La mia storia di vita: quali risorse posso mettere in gioco?
Lunedì	19/3	Ascoltarsi per accettarsi, per valorizzarsi
Giovedì	22/3	Il contesto che mi circonda: quali opportunità, quali vincoli
Lunedì	26/3	Star bene con se stessi è star bene con gli altri
Giovedì	29/3	Sensibilità sociale e volontariato
Lunedì	2/4	E ora.....progetto!
Giovedì	5/4	Conclusione del percorso

Metodologia

Il corso si svolge con metodi attivi che comprendono: lezioni, discussioni in classe e in sottogruppi, esercitazioni individuali e di gruppo, testimonianze e progetti.

Sede del corso

Il corso si terrà nella sede dell'Associazione Nestore, presso la Società Umanitaria, Via San Barnaba 48, 20122 Milano (dietro il Palazzo di Giustizia).

Informazioni e iscrizioni

Il corso è riservato ai soci Nestore in regola con la quota sociale per l'anno 2012. Alla quota va aggiunto un modesto contributo alle spese organizzative.

Per ulteriori informazioni sul corso:

Responsabile didattico e coordinatore: Mauro Vaiani

Aspetti organizzativi: Alberto di Suni

Telefono 02.57968324.

È possibile contattare l'Associazione anche tramite fax 02. 5511846 o posta elettronica all'indirizzo: associazionenestore@virgilio.it.