

# Tímamót og tækifæri

Að kveðja starfshlutverk sitt og fara á eftirlaun er mikil breyting. Rannsóknir hafa sýnt fram á, að ef fólk fær tækifæri til að undirbúa starfslok sín af kostgæfni, eru meiri líkur á því að tímamótin auki ánægju og velliðan komandi ára. Aðlögun og góður undirbúningur af hálfu vinnuveitanda eru því lykilforsenda að farsælum starfslokum.

Til að hjálpa starfsfólki við að undirbúa og hefja nýtt æviskeið með jákvæða upplifun í garð vinnustaðarins og jafnframt til að sýna þakklæti fyrir framlag starfsmanns, er starfslokanámskeið ákjósanlegur kostur. Með starfslokanámskeiði er einnig hugað að félagslegri sjálfbærni á vinnustað.

Á starfslokanámskeiði Auðnast er stuðst við líkanið „okkar daglega líf“ sem samanstendur af mikilvægum þáttum sem fræðin telja vert að rýna við tímamót sem þessi. Farið verður yfir hvern þátt fyrir sig með fyrirlestrum, verkefnum og umræðum. Með því móti gefst þátttakendum tækifæri til að meta sína styrkleika og sóknartækifæri en jafnframt virkja félagastuðning í samstarfsfólki.

Yfirmarkmið Auðnast er skapa öruggt umhverfi fyrir starfsfólk til að hlúa að persónulegu heilbrigði og öryggi en jafnframt stuðla að tilhlökkun fyrir komandi framtíð.

## Að loknu námskeiði á viðkomandi að hafa:

- Lært að skilgreina og flokka áhrifaþætti daglegs lífs
- Fræðst um líkamlega og andlega heilsu
- Lært að þekkja réttindi sín er fólk nálgast eftirlaunaaldur
- Fengið tækifæri til að máta sig við ný og breytt hlutverk
- Fengið tækifæri til að skoða félagslegu stöðu sína
- Fengið þjálfun í því að koma hugsunum sínum og liðan í orð

# Tímamót og tækifæri

## Starfslokanámskeið í samvinnu við Auðnast

8:30 – 9:00

**Kynningarfyrirlestur - Tímamót og tækifæri**

9:00 – 11:00

**Fjármál þegar starfslok nálgast:**

**Tryggingastofnun, lífeyrissjóðsmál. séreign o.fl.**

(Þóra Jónsdóttir, lögmaður og sérfræðingur í lífeyrismálum)

11:00-11:15

**Teygjur og örhlé**

11:15– 12:00

**Hreyfing á efri árum – til mikils að vinna**

12:00 -12:45

**Hádegishlé**

12:45-13:40

**Andleg heilsa**

13:40-14:20

**Verkefnavinna og umræður**

14:20-15:05

**Svefn og svefnvenjur**

15:10- 15:30

**Samantekt:**

**Þakklætis- og kveðjustund hópsins**

# Hugmyndafræði Auðnast

Auðnast veitir heildstæða þjónustu á sviði heilsu- og vinnuverndar. Okkar markmið er félagsleg sjálfbærni í þeim tilgangi að auka heilbrigði og öryggi til lengri tíma, lágmarka fjarvistir vegna veikinda og streitutengdra þátta og grípa fyrir inn í heilsufarsvanda. Með því tryggjum við sanngjarnari og farsælli framtíð.

Við hjálpum þér að finna bestu mögulegu leiðina til að fjárfesta í heilsu og öryggi starfsfólks. Viltu vita meira - sendu okkur línu á [audnast@audnast.is](mailto:audnast@audnast.is)

