

Kursus Pra-Persaraan

Adakah anda bersedia untuk bersara dari segi fizikal dan mental?

Adakah anda merancang rancangan-rancangan anda selepas bersara?

Adakah anda tahu apakah anda perlu lakukan sekarang sebelum bersara?

Pengenalan

Persaraan merupakan dunia baru para kakitangan samada disektor kerajaan mahupun swasta yang telah sampai ke usia emas. Di dalam menempuh dunia persaraan ini kakitangan yang terlibat memerlukan banyak persediaan mental dan emosi memandangkan mereka akan melangkah ke alam yang mungkin lebih mencabar atau sebaliknya. Oleh yang demikian, kursus Pra Persediaan Persaraan ini disediakan untuk membimbing para peserta mendapatkan sedikit panduan di dalam mengisi dan memenuhi keperluan masa selepas persaraan. Program persediaan pra - persaraan adalah merupakan satu pendekatan yang komprehensif bagi memberi motivasi dan penerangan berkaitan bidang-bidang kursus yang boleh diikuti mengikut minat dan perancangan bakal pesara.

Program yang dijalankan selama 2 hari ini akan membuka minda bakal-bakal pesara bagi menghadapi persediaan dari segi fizikal dan mental, disamping mengenalpasti peluang-peluang kerjaya di dalam perniagaan. Selain membantu dari segi perancangan masa hadapan, program ini turut bertujuan untuk membimbing bakal-bakal pesara agar menjalani gaya hidup yang sihat dan lebih teratur selepas tempoh persaraan. Dengan faktor usia yang semakin meningkat, penjagaan tahap kesihatan yang rapi perlu diterapkan kepada bakal-bakal pesara di samping perancangan kewangan yang perlu diambil kira. Secara keseluruhan program ini akan dikongsikan oleh pelatih yang juga telah bersara mengikut fokus SPICES + F (Spiritual, Physical, Intellectual, Career, Emotion, Social + Finance)

Objektif Program:

Di penghujung program ini, peserta-peserta akan didedahkan dan dilengkapi dengan kefahaman:

- i. Persediaan dari segi IQ dan EQ (kehidupan dan kewangan)
- ii. Kehidupan kekeluargaan dalam suasana yang berbeza setelah bersara
- iii. Merancang aktiviti masa lapang.
- iv. Pembinaan dan kepentingan rangkaian kawan-kawan/saudara-saudara dan hubungan rapat sesama sendiri di kalangan pesara.
- v. Penjagaan kesihatan fizikal dan mental
- vi. Pengetahuan pengurusan kewangan untuk dimanfaatkan selepas bersara.
- vii. Ilmu keusahawanan dan selok belok perniagaan agar dapat memberi maklumat sebelum pesara membuat keputusan sama ada untuk menceburkan diri dalam perniagaan atau tidak.
- viii. Panduan kepada bakal pesara di dalam menempuh alam persaraan dan penyesuaian meniti usia emas mengikut emosi dan psikologi

- ix. Memperkukuh maklumat berkaitan skim pencen dan faedahnya terhadap diri sendiri dan juga waris

Hasil Pembelajaran Am

Selepas menamatkan program ini, peserta-peserta akan mampu untuk:

- Mempunyai kesedaran dan pengetahuan untuk membuat rancangan persaraan yang jitu
- Menggunakan pendekatan strategi tingkah-laku dan kognitif untuk membantu perubahan untuk kehidupan persaraan yang bahagia
- Mengenal pasti focus-fokus utama untuk kejayaan dan kemungkinan-kemungkinan halangan.

Siapa yang patut hadir?

Semua tahap yang akan bersara

Teknik Penyampaian:

Diskusi, perkongsian kes, simulasi & pembentangan individu dan kumpulan

Program latihan ini akan dilaksanakan melalui kuliah dan latihan amali yang perlu dilaksanakan sendiri oleh peserta dengan bantuan fasilitator. Semua subjek yang dibincangkan secara lebih terperinci dengan matlamat memberi kefahaman dan pengalaman peribadi kepada mereka serta kajian kes semasa

Penilaian Tahap Kefahaman Sebelum dan Selepas Program:

- Pre-Test (Sebelum 1st tea-break)
- Post-Test (Di akhir sesi)

Pre dan Post Tests akan mengandungi 5 soalan yang akan dijawab 'online' (via QR code). Soalan-soalan akan berbentuk kefahaman konsep dan teknikal untuk menilai tahap persediaan peserta.

Tentatif Program

Time	Hari Pertama
9.00 am– 9.15 am	Ice-breaking dan Pengenalan
9.15 am – 10.15 am	Modul 1: Bersedia Untuk Bersara? • Perkara yang perlu diketahui dalam persediaan emosi, fizikal & intelektual peserta • Cabaran & isu yang mungkin akan dihadapi oleh bakal pesara • Ujian tekanan (psikologi) bagi mengetahui tahap persediaan bakal pesara
10.15 am – 10.30 am	Pre-Test & Score
10.30 am– 11.00 am	Rehat Pagi
11.00 am – 1.00 pm	Modul 2: Perbezaan Kehidupan Sebelum & Selepas Bersara 1 • Komunikasi • Kewangan • Masa • Kerohanian (Spiritual & Emosi) - Case research - Video - Simulasi 1 (Perubahan 3%) Penerangan dan diskusi untuk pandangan minda positif dan alternatifnya, Pengenalan pada konsep perubahan refleksi ‘Continue-Stop-Start’ untuk menilai tahap kebersediaan untuk berubah dan tahap keperluan untuk peningkatan.
1.00 pm– 2.00 pm	Makan T/Hari dan Solat
2.00 pm– 3.30 pm	Modul 3: Perubahan-Perubahan yang diperlukan Penilaian perubahan-perubahan tahap terus dan tahap perlu masa. Simulasi 2: Penilaian, diskusi dan pembentangan carta perubahan kumpulan. Diskusi dan Simulasi 3: Kesihatan Emosi: Dari bangun hingga tidur
3.30 pm– 4.00 pm	Rehat Petang
4.00 pm– 5.00 pm	Modul 4: Kesihatan & Kecergasan Bakal Pesara 1

	• Pemeriksaan kesihatan bakal pesara (Darah Tinggi, Kencing Manis & Kolestrol) • Senaman mudah bakal pesara • Risiko-risiko masalah kesihatan yang mudah terdedah kepada bakal pesara • Tips pemakanan sesuai bakal pesara • Tips persekitaran sesuai bakal pesara
Tamat Hari Pertama	

Time	Hari Kedua
9.00 am– 9.15 am	Soalan-Soalan Berbangkit Hari pertama
9.15 am – 10.15 am	Modul 5: Bersedia Untuk Bersara 2? • Perkara yang perlu diketahui dalam persediaan kewangan, kerja dan cabaran emosi/rohani peserta • Cabaran & isu yang mungkin akan dihadapi oleh bakal pesara - Perkongsian Kajian Kes Pekerjaan dan Perniagaan selepas bersara
10.30 am-11.00 am	Rehat Pagi
11.00 am – 1.00 pm	Modul 6: Perbezaan Kehidupan Sebelum & Selepas Bersara 2 • Kerja • Perniagaan • Pelaburan • Wasiat dan Pusaka - Kajian Kes - Video - Simulasi 4 (Perubahan 3%) Kesihatan 2 • Tips pemakanan sesuai bakal pesara • Tips persekitaran sesuai bakal pesara
1.00 pm-2.00 pm	Makan T/Hari dan Solat
2.00 pm-3.30 pm	Modul 7: Pesara Idaman Penilaian perubahan-perubahan untuk mencapai tujuan bersara bahagia. Simulasi 5: Penilaian, diskusi dan pembentangan carta perubahan kumpulan.
3.30 pm-4.00 pm	Rehat Petang
4.00 pm-5.00 pm	Modul 8: Cabaran-Cabaran Era ini Konsep Garam di Air dan Masa Pendek tetapi Jitu Penilaian Rancangan Terbaik dan Penutup

Tamat Program