

1. TALLER PREPENSIONADOS "APRENDIENDO A ASUMIR NUEVOS RETOS"

Desde el proceso de talento humano se realizó el taller para pre-pensionados "Aprendiendo a asumir nuevos retos", realizado el día 21 de junio de 2022, dirigido al personal administrativos y docentes de la institución universitaria colegio mayor del cauca, contado con **11** participantes, en donde se observó y se percibió receptividad, participación y motivación por parte de los participantes.



Alcance: Aplica para los pre pensionados y pensionados en cuanto a la información, sensibilización y actividades de reconocimiento propio en relación con su calidad de vida después de la transición en su vida laboral.

Objetivo: Acompañar a los Pre- pensionados y Pensionados en su proceso de transición de la culminación de su vida laboral.

Matriz operacional de los objetivos

Objetivos específicos	Actividades	Indicadores de logro	Medios de verificación	Recursos
Aumentar la Calidad de vida por medio de hábitos saludables	Explicación de los hábitos saludables que permiten una transformación en su calidad de vida	Escogencia de un hábito saludable de acuerdo a su preferencia	Lista de asistencia Expresión de experiencias significativas en relación con la calidad de vida	Concepto de Calidad de vida Facilitadora Equipo Logístico

Generar conciencia de las buenas Prácticas de autocuidado	Descripción de las buenas prácticas de autocuidado	Relación entre las prácticas de autocuidado y su calidad de vida	Lista de experiencias significativas en relación con las Prácticas de autocuidado	Concepto de Prácticas de autocuidado Facilitadora Equipo Logístico
Inspirar sobre el Sentido de la vida	Hacer una lluvia de ideas sobre el significado del sentido de la vida	Darse cuenta de la necesidad de crear un sentido de vida	Lista de experiencias significativas sobre el sentido de la vida	Concepto de Sentido de la vida Facilitadora Equipo Logístico
Educar sobre la buena administración	Informar al público sobre la importancia de realizar una buena	Listado de actividades que se pueden	Lista de experiencias	Concepto de Manejo del tiempo Facilitadora
del Manejo del tiempo	administración del tiempo	planificar semanalmente	significativas en relación con el Manejo del tiempo	Equipo Logístico

<p>Ajuste de la dinámica Familiar</p>	<p>Realizar una descripción de un día en su vida familiar</p>	<p>Darse cuenta que el tiempo y la dinámica familiar pueden ser modificados</p>	<p>Un día completo descrito por ellos</p>	<p>Concepto de la dinámica familiar Facilitadora Equipo Logístico</p>
---------------------------------------	---	---	---	---

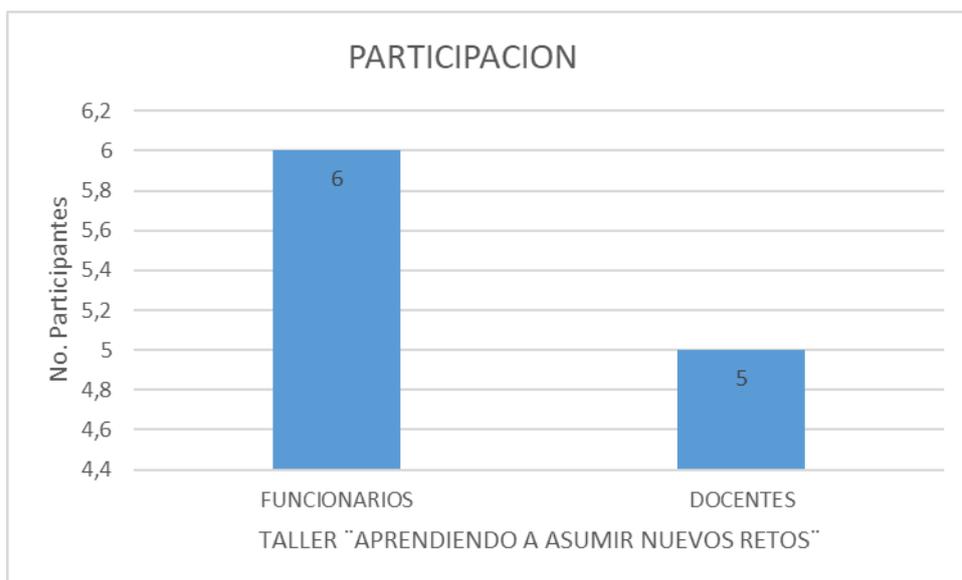
Desarrollo de la actividad:

Momento 1: Explicación del objetivo y la metodología
Momento 2: Desarrollo de la actividad principal

Momento 3: Cierre, plenaria (relación de la teoría con la experiencia vivida), evaluación y agradecimiento.

Participación: En la siguiente tabla se describe la participación.

TEMA	CARGO	No. PARTICIPANTES
TALLER "APRENDIENDO A ASUMIR NUEVOS RETOS"	FUNCIONARIOS	6
	DOCENTES	5
TOTAL		11



EVIDENCIA FOTOGRAFICA:

