

MOMENTO DA APOSENTADORIA

Qual a melhor época do ano para pedir a aposentadoria?

Como lidar com o momento da aposentadoria?

Viver para trabalhar ou trabalhar para viver?

Aproveitar a vida

É a hora do descanso

Vida nova

É a hora de viajar

Ser feliz

Ter qualidade de vida

Fim ou começo de uma vida mais feliz?

Felicidade

- O que é a felicidade?
- Ela existe?
- Está acessível?
- Quais fatores que me deixam mais feliz?

Felicidade é o estado de quem é **feliz**, uma **sensação de bem estar e contentamento**, que pode ocorrer por diversos motivos.

A felicidade é um momento durável de satisfação, onde o indivíduo se sente plenamente feliz e realizado, um momento onde não há nenhum tipo de sofrimento.

(Michaellis)

Mitos da Felicidade

1º Mito

A FELICIDADE PODE SER ENCONTRADA

- quando casar com o verdadeiro amor
- ao ocupar o emprego sonhado
- quando comprar uma chácara
- quando aposentar
- Quando

2º Mito

A FELICIDADE ESTÁ EM MUDAR AS CIRCUNSTÂNCIAS

Serei feliz **SE** ...

Serei feliz **CASO** ...

Serei feliz **QUANDO**

3º Mito

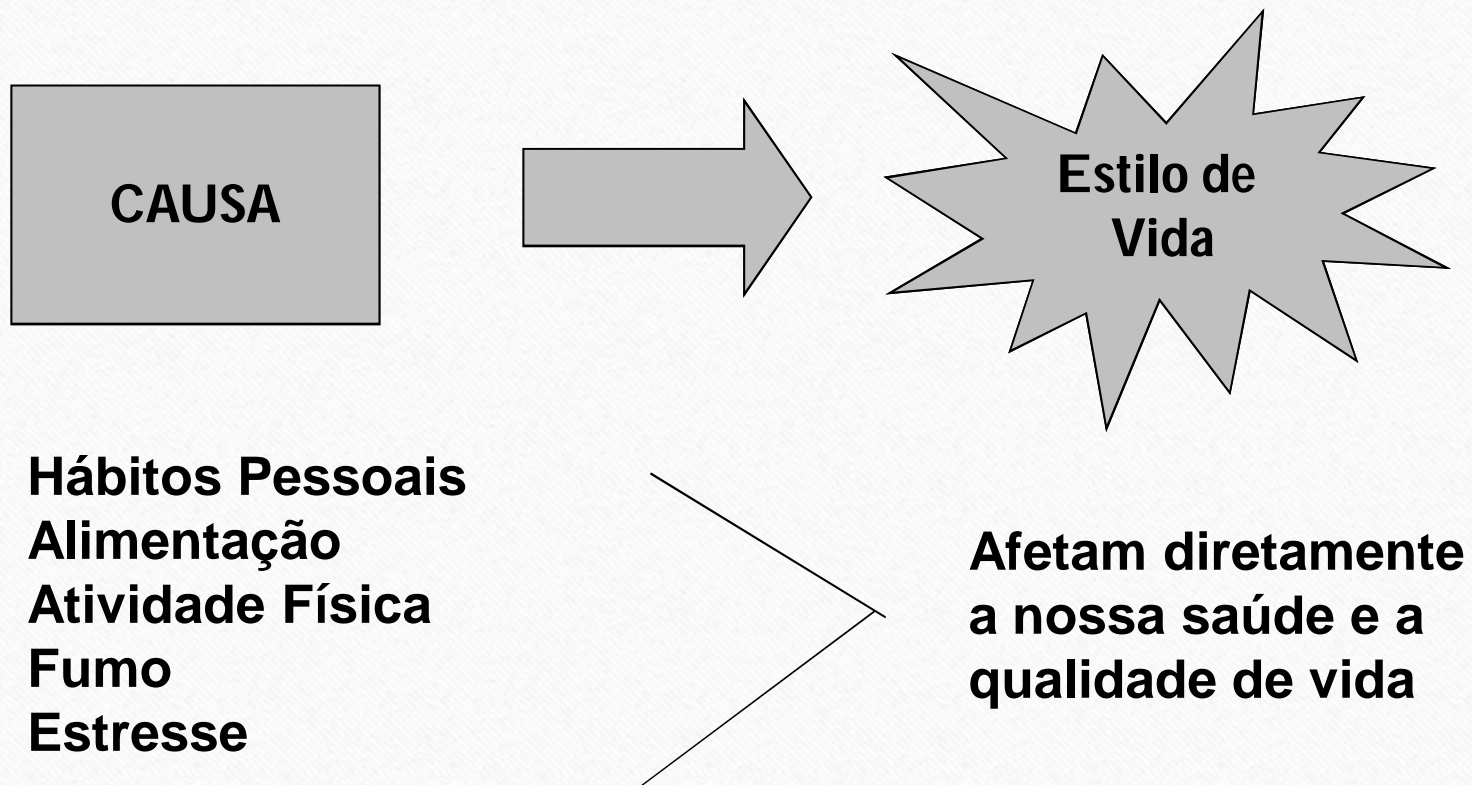
VOCÊ TEM OU NÃO TEM FELICIDADE

Infelicidade é genética e não há nada que possamos fazer

Qualidade Vida

99 % das pessoas nascem saudáveis

50 % das pessoas morrem antes dos 65 anos



APOSENTADO DO TRABALHO OU DA VIDA?

Dicas...

-
- Lista de tarefas diárias – estabelecer tarefas e objetivos curto que precisa fazer.
 - Manter a vida social
 - Praticar atividades físicas em sua rotina diária
 - Fazer as coisas que gosta
 - Desenvolver sua habilidades de aposentado(a)
 - Frequente um grupo de pessoas com o mesmo objetivo
 - Apaixone-se pelos seus projetos
 - Simplifique a vida
 - Planejar com antecedência os projetos para serem realizados

QUALIDADE DE VIDA

- É cuidar da auto imagem
- É mudar hábitos de vida
- É refletir sobre escolhas e decisões
 - É viver aquilo que sonhou...
 - É sonhar

Inmaculada Figols Costa

Assistente Social, Especialista em Gestão de Pessoas,
Mestre em Psicologia, Professora Universitária e

Consultora Organizacional

e-mail: figolsrh@nsm.com

Fone: (11) 9 8341-0556