

פגישה עם הפרישה

מאת: צחי קלנר, מנכ"ל נתיבי פרישה

מהי פרישה?

פיתחו של שינוי

ראשיתה של תקופה

יצאה לדרך חדשה

שינוי מהותי

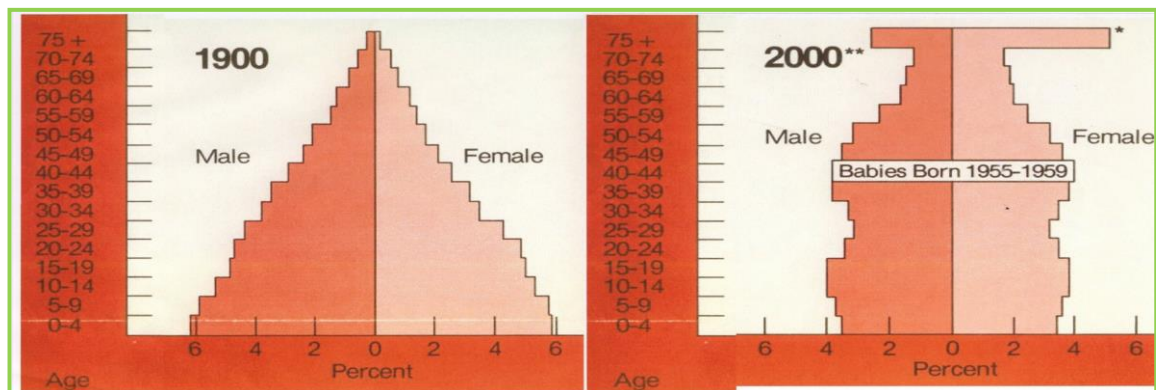
הזדמנות !!!

תקופה מופלאה, כשאנחנו צעירים אנחנו רק ממתינים לה!

כשאנחנו מתקרבים אליה אנחנו מפחדים ממנה...

כשכבר הגענו אליה לעולם לא נחליף אותה!

השינוי בתוחלת החיים



רקע

ניתוח לוחות הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה מצביע על כך שמס' הפורשים בשנה (פרישה טבעית מפאת גיל) מוערך בכ-70,000 אנשים.

שינוי מהו? סטייה מהנורמה, סיכוי מול סיכון, שבירת הרגל



מעגל השינוי בפרישה

הנתיב האישי

הקושי:

1. פחד משינוי ומ- "הלא מוכר"
2. תחושת ירידת ערך אישי – יש לי מחליף!
3. מי ומה אני עכשיו?

המענה:

1. להבין שהפרישה הינה תהליך חדש, לא מוכר
2. למצוא משמעות ומטרות אישיות להגשמה – כאלו שיתנו לנו את המוטיבציה להמשיך וליצור
3. להבין שהפרישה מהעבודה הינה סיום של עולם עבודה מוכר ותחילתו של עולם תעסוקה ופנאי חדש ולא מוכר
4. להבין שיש לקבל את התהליך כמציאות משתנה
5. להתכונן – מתי פורשים ואיך פורשים



הנתיב המשפחתי

הקושי:

1. איך אני אתפס מול בן / בת הזוג והילדים?
2. מה יהיה תפקידי במשפחה עכשיו?
3. איך שומרים על זוגיות כאשר נמצאים יחד כל כך הרבה שעות ביום?

המענה:

1. לדבר עם בן / בת הזוג והילדים
2. להציב ולהגדיר גבולות לנו ולהם
3. לבחון ולשנות במידת הצורך הרגלים ישנים
4. ליצור לעצמנו (אולי בפעם הראשונה בחיים) סדר חדש וחלוקת תפקידים מחודשת בהתאם לתפקידים החדשים שנוצרו.
5. לכתוב צוואה

הנתיב החברתי

הקושי:

1. מה יהיה עם החבר'ה בעבודה?
2. איפה אמצא חברים חדשים?
3. האם אשאר לבד?

המענה:

1. חברים מהעבודה הם לא רק בעבודה
2. מצאו מעגלים חברתיים חדשים
3. התנדבות ותעסוקה (לאו דווקא בשכר) הם מקום נהדר למציאת חברים חדשים
4. הצטרפו למועדוני הפורשים של הארגון

נתיבי הזמן

הקושי:

1. מה עושים עם כל הזמן הפנוי?
2. מה אם יהיה לי משעמם?
3. איך אני מגשים את עצמי?

המענה:

1. להשקיע מחשבה ומודעות בבניית מערך חיים הרלוונטי לחיי - תכנית פעילות ופנאי.
2. להיות פתוח לעולמות תעסוקה לא מוכרים מחיי כעובד/ת.
3. לאתר את מגוון האפשרויות בקהילה, במועצה ובאזור, לגבי פעילות בשכר / בהתנדבות, פעילות העשרה והתפתחות, יצירה ובריאות.

הנתיב הכלכלי

הקושי:

1. כמה כסף יהיה לי? עד מתי יספיק לי הכסף?
2. איך אחסוך מספיק להגשים את היעדים?
3. מה לעשות עם החסכוניות שלי?
4. האם וכמה מס אשלם?
5. מה עם הביטוחים שלי?

המענה:

1. להגדיר את רמת ההכנסות החדשה.
2. להגדיר את הצרכים החדשים ומכאן את ההוצאות החדשות – תקציב מאוזן
3. להגדיר ולתכנן יעדים
4. להתייעץ עם אנשי מקצוע אודות פתרונות פיננסים מותאמים לי.
5. מיצוי זכויות – מה מגיע לי וממי.

חשיבות ההכנה לפרישה

- ✖ **פרישה מהעבודה כרוכה בשינויים משמעותיים במישורי החיים השונים של האדם.**
- ✖ **הוכח שההכנה מקהה את תחושת חדות השינוי, שכן החשיפה לתהליך הינה הדרגתית.**
- ✖ **ההכנה מאפשרת מרחב לחשיבה, תכנון והתלבטות לגבי השלכות הפרישה על מישורי החיים השונים.**
- ✖ **ההכנה מפחיתה את תחושות החשש מ-הלא ידוע ומאפשרת מרחב לחוויית שליטה מחודשת על החיים.**