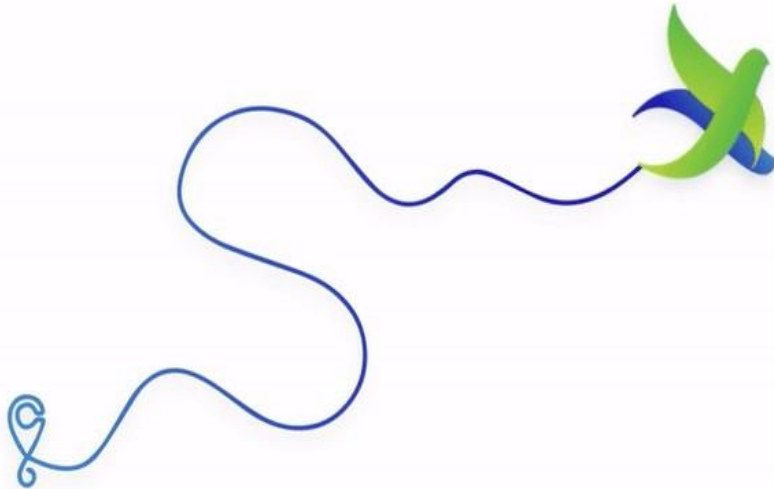




מגוון הרצאות

כל הדרכים לפרישה נכונה





שם ההרצאה	פירוט	מרצים
הפרישה כשינוי	הפרישה כתהליך שינוי: על המעבר מתפקיד העובד לתפקיד הפורש, מהות השינוי וחשיבות ההכנה לפרישה.	מיכל פרוכטר רפי פלג
באשר ובאשר	חשיבה חיובית ואושר בגיל המבוגר. תמיד אמרנו שנהיה מאושרים בפנסיה. איך עושים זאת בפועל? פרישה על פי עקרונות הפסיכולוגיה החיובית	דורית מילר
פגישה עם הפרישה	הכרות ראשונית עם תהליך הפרישה, השינויים הצפויים במעגל החיים של הפורש.	צחי קלנר
בחזרה לעתיד	הרצאה לכלל עובדים הארגון המספקת הצצה לחיים לאחר הפרישה וכלי הכנה פרקטיים שניתן ליישם כבר היום	צחי קלנר
בגרות שניה	פעילות והנעה לאחר הפרישה. הגדרת ציפיות מהפרישה. דיון בתפיסת הפרישה- לנוח על זרי הדפנה או לפתח בגרות שניה.	רפי פלג
המפגש עם עצמי לאחר הפרישה	התמודדות עם השינוי ובניית מיתוג עצמי מחודש לאחר הפרישה	מיכל פרוכטר רפי פלג
ההיבטים החברתיים לאחר הפרישה	חשיבותו של המעגל החברתי לאחר פרישה והשינויים החלים בו בעקבותיה.	מיכל פרוכטר
מזמן פנוי לפנאי	ניהול הזמן המתפנה לאחר פרישה ומשמעותו של פנאי בחיי הפורש	מיכל פרוכטר רפי פלג
מוח צעיר- גם בפרישה	זיכרון בגיל שלישי ושינויים ביכולת זיכרון, הצגת טכניקות תרגול יישומיות לשימור הזיכרון בגיל השלישי וגורמים מונעים ירידה בזיכרון.	גיל סוזין יורם בראב



<p>דורית מילר מיכל פרוכטר</p>	<p>ניהול מערכות יחסים בדגש על משפחה חוגיות בפרישה. דרכי התמודדות עם השפעת הפרישה על היחסים במשפחה, סבאות וציפיות הילדים.</p>	<p>קשר משפחתי בפרישה</p>
<p>רן חובב</p>	<p>הכרות והסבר על טפסי מס הכנסה בתהליך הפרישה, טופס 161, 161 א' 161 ד' ועוד</p>	<p>טפסים בפרישה</p>
<p>רן חובב</p>	<p>תכנון המיסוי בפרישה ופריסת מס ביציאה לגמלאות.</p>	<p>מיסוי בפרישה</p>
<p>רן חובב</p>	<p>מיסוי בגיל השלישי: הטבות מס לאחר בפרישה, מיסוי והמשך עבודה לאחר הפרישה, קצבאות.</p>	<p>מיסוי לאחר הפרישה</p>
<p>רן חובב</p>	<p>חשיבות התכנון הפיננסי לקראת הפרישה. בניית אסטרטגיה פיננסית ומאזן כלכלי בהתאם לצרכים אישיים ולנכסים, תוך בחינת מכלול ההיבטים הפיננסיים בפרישה.</p>	<p>תכנון פיננסי</p>
<p>רפי פלג מיכל פרוכטר דורית מילר</p>	<p>השפעות הפרישה על מערכות היחסים עם הילדים ועם הנכדים, ניצול נכון של זמן פנוי והתמודדות עם סוגיות משפחתיות.</p>	<p>יחסים בין דוריים בפרישה</p>
<p>רפי פלג מיכל פרוכטר דורית מילר</p>	<p>על תפקידים וחשיבותם של הסבא והסבתא בחיי הילדים והנכדים בעידן המודרני וטיפול נכון בסוגיות העולות לאחר הפרישה בהקשר המשפחתי.</p>	<p>סבאות מודרנית</p>
<p>רפי פלג מיכל פרוכטר דורית מילר</p>	<p>השפעת הפרישה על המערך הזוגי בבית ועל חיי הנישואין ודרכי התמודדות עם השינוי ועם התפקידים החדשים.</p>	<p>זוגיות עם ולאחר הפרישה</p>
<p>יורי הירשפלד דניאלה הירש</p>	<p>מהו פנאי? פנאי פעיל ופנאי סביל, זיהוי ההזדמנויות החדשות לתעסוקה בשעות הפנאי, בניית אסטרטגית הצלחה, בניית "כרטיס הביקור" החדש</p>	<p>פנאי והתנדבות בגיל השלישי</p>



<p>שי מלמד צחי קלנר</p>	<p>על ביטוחי בריאות וסיעוד וחשיבותם לקראת הפרישה מהעבודה. התאמת הפוליסות לצרכי הפורש ומשפחתו ותכנון מערך בריאות משפחתי על פי תקציב וסיכון.</p>	<p>הגנות כלכליות למקרים רפואיים</p>
<p>עו"ד רקפת שפיים עו"ד טלי קבין כהן עו"ד אמנון גבעוני</p>	<p>הבנת החשיבות של כתיבת צוואה תוך הבנת משמעויות משפטיות הנוגעות למימוש צוואה, לדיני ירושות ולחלוקת עיזבון תוך מתן דגשים ועקרונות לכתיבה.</p>	<p>צוואות וירושות</p>
<p>צחי קלנר</p>	<p>השינוי הכלכלי המגיע עם הפרישה, ההשפעות הכלכליות של הפרישה על חיי היומיום ודרכי התמודדות עמן.</p>	<p>כלכלה בפרישה</p>
<p>צחי קלנר דר' רון ברגר</p>	<p>השקעות בגיל השלישי, בניית חזון כלכלי והתאמת מבנה ההשקעות המשפחתי לצרכים, אלטרנטיבות השקעה ונדל"ן.</p>	<p>משקיעים בפרישה</p>
<p>צחי קלנר</p>	<p>התמודדות עם דרישות הילדים לאחר הפרישה תוך תכנון והתאמת תקציב חודשי זוגי ומשפחתי</p>	<p>ילדים וכסף</p>
<p>שוש אברג'יל אלה גיצין צחי קלנר</p>	<p>הצגת זכויות פנסיונרים בביטוח לאומי ואופן מימשן. קצבת זקנה וביטוח זקנה, ביטוח שארים, אגף הייעוץ לקשיש ועוד.</p>	<p>ביטוח לאומי</p>
<p>תמיר גרבי דבי בולרד</p>	<p>על שמירה על אורח חיים בריא ופעילות גופנית לאחר הפרישה מהעבודה. תזונה נכונה בגיל שלישי (הרצאה 1 או 2)</p>	<p>אורח חיים בריא</p>
<p>דר' אריה פרידלר</p>	<p>חשיבות הזמן בגיל השלישי, תיעדוף פעילויות, חוקי בסיס לניהול וניצול זמן באופן אופטימאלי, איתור והתמודדות עם "שודדי הזמן" ושנוי ההרגלים והאמונות.</p>	<p>חבל על הזמן</p>

