

Denominación: Preparación para una Jubilación Activa y Saludable de la Administración Pública Andaluza Online.

Horas: 22:00

Clave: PF26PF-FGT1

Año: 2026

Órgano gestor: SV. PLANIFICACIÓN DE LA FORMACIÓN

Cod. Sirhus: L1896

Programa: Formación general

Plazas: 150

Modalidad: TELEFORMACIÓN TUTORIZADA

Evaluación: Si

Personas destinatarias: Personal perteneciente a la Administración General de la Junta de Andalucía en activo, tanto personal funcionario de carrera como personal laboral acogido al VI Convenio Colectivo.

Datos de Celebración

Lugar de celebración: ANDALUCÍA

Provincia: ANDALUCÍA

Fecha inicio: 11/05/2026

Horario:

Fecha fin: 12/06/2026

IMPORTANTE: Recomendaciones sobre hábitos saludables preparatorias a la Jubilación

Equipo Docente: COORDINADOR DOCENTE: DR. FEDERICO ALONSO

UNIDAD 1: NO HAY CAMINO FÁCILES - DOCENTE: FEDERICO ALONSO

UNIDAD 2: APRENDIENDO A COMER - DOCENTE: FEDERICO ALONSO

UNIDAD 3: ¿DORMIMOS TODO LO QUE DEBERÍAMOS? DOCENTE: FEDERICO ALONSO

UNIDAD 4: VACUNAS - DOCENTE: FEDERICO ALONSO

UNIDAD 5: GESTIÓN DEL ESTRÉS DOCENTE: ARA BALOSA

UNIDAD 6: CREACIÓN DE UN PROYECTO DE VIDA - DOCENTE: ARA BALOSA

UNIDAD 7: FISIOTERAPIA - DOCENTE: DANIEL YEBRA MATEOS

UNIDAD 8: TIC - DOCENTE: JORGE J. LÓPEZ

UNIDAD 9: ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS - DOCENTE: JORGE J. LÓPEZ

UNIDAD 10: TRANSFERS - DOCENTE : FCO JAVIER DOMÍNGUEZ

Objetivos: Preparar a las personas al servicio de la Administración Pública Andaluza que tienen prevista la jubilación en un tiempo próximo, para la toma de conciencia de la oportunidad de crecimiento personal y la preparación para un envejecimiento activo y saludable. Recomendaciones Audiovisuales con talleres sobre nutrición, gestión del estrés, y ejercicios de Pelvi-Fitness. Legado de su experiencia en su paso por la Administración Pública de la Junta de Andalucía, realizando un vídeo sobre su última responsabilidad en el puesto de trabajo utilizando la metodología de la Transferencia del Conocimiento.

Contenido: Recomendaciones Audiovisuales, con un repositorio actualizado en talleres sobre nutrición, gestión del estrés, y ejercicios de Pelvi-Fitness. Legado de su experiencia en su paso por la Administración Pública de la Junta de Andalucía, realizando un vídeo sobre su última responsabilidad en el puesto de trabajo utilizando la metodología de la Transferencia del Conocimiento.