CONCEPT

التخطيط للتقاعد والاستعداد لمرحلة ما بعد التقاعد: الدخل والصحة والمسار المهني الثاني

21 – 25 ديسمبر 2026

برشلونة - فندق أربع نجوم في حي إيكسامبلا



التخطيط للتقاعد والاستعداد لمرحلة ما بعد التقاعد: الدخل والصحة والمسار المهني الثاني

المرجع: 490_14628 **التاريخ:** 21 – 25 ديسمبر 2026 **المكان:** برشلونة - فندق أربع نجوم في حي إيكسامبلا **الرسوم:** SAR 23500

مقدمة:

يؤجل كثير من الموظفين التخطيط للتقاعد والاستعداد لمرحلة ما بعد التقاعد إلى الأشهر الأخيرة من الخدمة، فيصلون إلى يومهم الأخير دون صورة واضحة عن دخلهم المقبل أو طريقة قضاء وقتهم أو من سيحمل خبرتهم من بعدهم. وتدفع المنظمات الثمن قلقا في السنوات الأخيرة ومغادرة متعجلة وخبرة ضائعة. تهيئ هذه الدورة من كور كونسبت الموظفين المقبلين على التقاعد وفرق الموارد البشرية التي تساندهم لتخطيط الانتقال من العمل الكامل بتقديرات للدخل والمصروفات، وفهم عام لخيارات المعاش التقاعدي ومكافأة نهاية الخدمة، وعادات صحية، وخطة لمسار مهني ثان. ويعد المشاركون خطة شخصية للانتقال إلى التقاعد.

أهداف الدورة:

- تقييم الجاهزية الشخصية للتقاعد في الجوانب المالية والصحية والهدف والعلاقات والهوية المهنية ببطاقة جاهزية منظمة
- تقدير دخل التقاعد من المعاش ومكافأة نهاية الخدمة والمدخرات والعمل الجزئي مقابل ميزانية مصروفات الأسرة المتوقعة
- المقارنة بشكل عام بين الصرف المقطوع والدخل الدوري والخيارات المختلطة وإعداد الأسئلة التي تطرح على مستشار المزايا
- بناء ميزانية للتقاعد تشمل احتياطي طوارئ وهامشا للتضخم وضوابط تحمي المدخرات من الاحتيال والبيع تحت الضغط
- تخطيط روتين للشيخوخة النشطة ومسار ثان عبر العمل الجزئي أو الاستشارات أو التطوع أو التعلم
- تصميم برنامج ما قبل التقاعد في المنظمة يتضمن خيارات التقاعد التدريجي وأدوار الإرشاد للمتقاعدين وشبكة للمتقاعدين

الفئة المستهدفة:

- الموظفون في سنوات الخدمة الأخيرة الذين يستعدون لترك العمل بدوام كامل
- المختصون والمشرفون ذوو الخدمة الطويلة الذين تجب نقل خبرتهم قبل تنحيهم
- وظائف الموارد البشرية التي تصمم وتدير ندوات ما قبل التقاعد والإرشاد والتواصل مع المتقاعدين
- وظائف رفاهية الموظفين والمزايا التي تشرح استحقاقات التقاعد للعاملين
- وظائف الإدارة المباشرة التي تتفق مع كبار الموظفين على تخفيض الساعات وأدوار الإرشاد وجداول الانتقال

محاور الدورة:

اليوم 1: الانتقال إلى التقاعد وجوانبه النفسية

- التقاعد مرحلة انتقال في الحياة: ما قبل التقاعد وفترة الانطلاق والتكيف والاستقرار
- الهوية المهنية والروتين وفقدان المكانة: الاستجابات العاطفية لترك العمل بدوام كامل
- ستة خيارات لنمط الحياة بعد التقاعد منها شبه التقاعد ومواصلة العمل
- بطاقة الجاهزية للتقاعد: المال والصحة والهدف والعلاقات والمهارات
- بيان الرؤية الشخصية للتقاعد وتمرين توضيح القيم

اليوم 2: دخل التقاعد والمصروفات وخيارات المزايا

- خريطة دخل التقاعد: المعاش ومكافأة نهاية الخدمة والدخل الدوري المشترى والمدخرات والعمل الجزئي
- استحقاقات المنافع المحددة مقابل الاشتراكات المحددة مشروحة لأعضاء البرامج
- الصرف المقطوع والدخل الدوري والخيارات المختلطة مع قائمة أسئلة لمستشار المزايا
- ورقة مصروفات الأسرة بعد التقاعد: النفقات الأساسية ونفقات نمط الحياة والنفقات غير المنتظمة
- حساب فجوة الدخل وسيناريوهات توقيت التقاعد في جدول بيانات بسيط

اليوم 3: الميزانية وحماية المدخرات والشيخوخة النشطة

- نموذج ميزانية التقاعد مع هامش التضخم واحتياطي الطوارئ
- قواعد تقريبية لمعدل السحب ومخاطر طول العمر بمستوى تعليمي
- علامات الاحتيال والغش والبيع تحت الضغط مع قائمة تحقق لحماية المدخرات
- تخطيط النفقات الصحية وتقويم الفحوص الوقائية واعتبارات الرعاية طويلة الأجل
- خطة الشيخوخة النشطة: النشاط البدني والنوم والتغذية وروتين النشاط الذهني

اليوم 4: المسار المهني الثاني والحياة الأسرية ونقل الخبرة

- مصفوفة خيارات المسار الثاني: العمل الجزئي والاستشارات والمشروع الصغير والتطوع والتعلم
- جرد المهارات القابلة للنقل ومسودة عرض استشاري شخصي
- خريطة الخبرة الحرجة وخطة إرشاد الخلفاء من قبل المتقاعد
- دليل حوار أدوار الأسرة وتوقعات الزوجين والاتفاق على الوقت المشترك
- خطة إعادة بناء الشبكة الاجتماعية: المجتمع ومجموعات الاهتمام وحلقات الأقران لمنع العزلة

اليوم 5: تصميم برنامج المنظمة والخطة الشخصية للانتقال إلى التقاعد

- مخطط برنامج ما قبل التقاعد في المنظمة: شروط الأهلية وتسلسل الندوات والإرشاد والشركاء
- خيارات التقاعد التدريجي: تخفيض الساعات والعودة بدوام جزئي وأدوار المرشد مع أمثلة حالات
- ميثاق شبكة المتقاعدين وتقويم إعادة التواصل مع الموظفين السابقين
- حالة متعددة القطاعات: مجموعات ما قبل التقاعد من جهات الرعاية الصحية والطاقة والخدمة العامة
- إعداد الخطة الشخصية للانتقال إلى التقاعد ومراجعتها مع الزملاء

المهارات التي ستكتسبها:

- تقييم الجاهزية للتقاعد
- تقدير دخل التقاعد
- إعداد ميزانية الأسرة
- تقييم خيارات المزايا
- الوعي بالاحتيال المالي
- تخطيط الشيخوخة النشطة
- تخطيط المسار المهني الثاني
- تصميم برامج ما قبل التقاعد

لماذا تحضر هذه الدورة:

- العودة بخطة شخصية للانتقال إلى التقاعد تحدد الدخل والميزانية والروتين الصحي وترتيبات الأسرة والمسار الثاني
- دخول سنوات الخدمة الأخيرة بصورة واضحة عن فجوة الدخل والخيارات المتاحة لسدها
- تسليم المعرفة التخصصية عبر خطة إرشاد تبقي سنوات الخبرة مفيدة بعد المغادرة
- تزويد الموارد البشرية بمخطط مجرب لبرنامج ما قبل التقاعد والتقاعد التدريجي وشبكة المتقاعدين

الخاتمة:

يبدأ التقاعد الناجح قبل يوم العمل الأخير بسنوات، لا في الشهر الأخير. تنتقل الدورة من الجوانب النفسية للانتقال وبطاقة الجاهزية، إلى خريطة الدخل وخيارات المزايا وأوراق المصروفات، ثم الميزانية وحماية المدخرات والشيخوخة النشطة، فالمسار المهني الثاني وإرشاد الخلفاء والحياة الأسرية والاجتماعية. ويجمع اليوم الأخير تصميم برنامج المنظمة والتقاعد التدريجي في دراسة حالة، ويختتم بإعداد كل مشارك خطته الشخصية للانتقال إلى التقاعد.