

## ► Podcast 1: "La mente in transizione: capire i cambiamenti del pensionamento"

*Durata: 15 minuti*

Un'introduzione accessibile e scientificamente fondata ai cambiamenti psicologici, emotivi e cognitivi che caratterizzano il passaggio alla pensione. Il formato podcast consente ai partecipanti di avvicinarsi al tema in modo intimo e non invasivo, scegliendo autonomamente tempi e modalità di ascolto.

### **Contenuti chiave**

- Il cervello di fronte al cambiamento: neuroplasticità e adattamento
- Le emozioni della transizione
- Strategie per accogliere il cambiamento con apertura

## ► Podcast 2: "Oltre la carriera: riscoprire talenti e desideri"

*Durata: 15 minuti*

Questo episodio invita a riflettere su passioni, valori e desideri. Il podcast è pensato per creare un momento di ascolto e introspezione, preparatorio al lavoro più concreto che verrà fatto nei webinar, dando ai partecipanti tempo per iniziare a immaginare il proprio futuro.

### **Contenuti chiave**

- Il bilancio della vita: guardarsi indietro per andare avanti
- Cosa conta davvero: valori, non solo obiettivi
- Immaginare il futuro con curiosità

## ► Webinar 1: "Navigare le emozioni: strumenti pratici per la transizione"

Mercoledì 7 ottobre 2026 ore 18.00 - 19.30

Il primo incontro sincrono approfondisce quanto introdotto nei podcast, offrendo uno spazio guidato per comprendere meglio ciò che accade dentro di sé in un momento di grande cambiamento. L'obiettivo è quello di comprendere le emozioni e aiutare ogni persona a sentirsi accompagnata, sia chi guarda alla pensione con entusiasmo, sia chi vive timori e attaccamento al proprio ruolo.

### Contenuti chiave

- **Come il cervello reagisce al cambiamento:** comprendere cosa accade quando si modifica una routine consolidata
- **Le opportunità che questa fase può aprire:** guardare oltre l'incertezza per cogliere possibilità spesso inattese
- **Riconoscere e nominare le emozioni:** dare forma a ciò che si sente per gestirlo con maggiore serenità
- **Affrontare ansia, timori e paura del futuro:** strategie semplici e applicabili nella vita quotidiana
- **Il senso di perdita e il "lutto professionale":** quando lasciare il proprio ruolo porta con sé emozioni complesse
- **Ridefinire la propria identità oltre il lavoro:** esplorare la domanda "chi sono, al di là del mio ruolo?"

## ► Webinar 2: "Il bilancio delle passioni: strumenti per disegnare il tuo futuro"

*Mercoledì 14 ottobre 2026 ore 18.00 - 19.30*

Un incontro pensato per accompagnare i partecipanti a riflettere su ciò che desiderano portare con sé nella nuova fase della vita. Attraverso spunti guidati e momenti di confronto, ogni persona potrà iniziare a prendere consapevolezza delle proprie risorse, delle competenze maturate e delle attività che potrebbero dare valore alle giornate future.

### **Contenuti chiave**

- **Riconoscere le proprie risorse:** cosa della propria storia personale e professionale può continuare ad avere valore oggi
- **Dare spazio a interessi e passioni:** comprendere cosa nutre davvero la propria energia e curiosità
- **Osservare le competenze maturate negli anni:** capire come possano essere utili, dentro e fuori dal contesto lavorativo
- **Immaginare attività e possibilità future:** aprirsi a nuove routine, nuovi ritmi e nuove forme di realizzazione
- **Comprendere quali aspetti della quotidianità si desidera trasformare e quali mantenere**
- **Iniziare a costruire una visione personale della nuova fase di vita**, realistica e rispettosa dei propri bisogni

## ► Webinar 3: "Dare valore al tempo: volontariato, terzo settore e impegno civico. Dalla pensione alla partecipazione attiva"

*Mercoledì 21 ottobre 2026 ore 18.00 - 19.30*

Un incontro pensato per accompagnare i partecipanti a scoprire come il proprio tempo, le proprie competenze e la propria esperienza possano trovare nuovi significati nella comunità. L'obiettivo è offrire uno sguardo completo dei bisogni di ciascuno: chi è curioso di aprirsi a nuove forme di partecipazione e chi, semplicemente, vuole capire cosa deve fare in questa fase.

### **Contenuti chiave**

- Comprendere come dare nuovo valore al proprio tempo nella fase post-lavorativa
- Scoprire opportunità di volontariato e impegno civico in linea con le proprie inclinazioni
- Valorizzare la propria esperienza come risorsa per la comunità

## ► Incontro individuale opzionale: "Verso il nuovo inizio: uno spazio personale di ascolto e orientamento" *Durata: 1 ora*