

LA RETRAITE : S'APPROPRIER PLEINEMENT SA NOUVELLE VIE

2 jours

SE PRÉPARER UN FUTUR SUR MESURE, CONCRET ET RESPECTUEUX DE SOI

PROGRAMME DE LA FORMATION

Le retraite, c'est l'espace où nous allons peut-être passer plus d'un quart de notre vie. D'où l'importance de se préparer à cette nouvelle dimension de liberté car c'est aussi souvent une perte de repères temporaire. La formation permet de mieux se connaître, d'agir et de structurer ce futur, dans le respect de la personnalité et des attentes de chacun des participants.

ANTICIPER SA RETRAITE

- › Remettre en question les idées dépassées sur la retraite
- › Clôturer sereinement la fin des relations professionnelles
- › S'approprier le changement de statut
- › Se préparer un futur motivant et porteur de sens

Ateliers et mises en situation

Tests d'auto-évaluation

SE DONNER LES MOYENS DE VIVRE PLEINEMENT CETTE NOUVELLE PHASE

- › Définir ses priorités et éviter les pièges de cette nouvelle période de vie
- › Redessiner les bases pour une vie de couple harmonieuse
- › Identifier ses valeurs et les faire respecter
- › Repérer ses peurs et les dépasser

Ateliers et mises en situation

ADOPTER UN RYTHME DE VIE RESPECTUEUX DE SOI

- › Structurer harmonieusement son espace personnel, familial et social
- › Être un senior en pleine forme et prendre soin de soi (sport, sommeil, alimentation...)
- › Réaliser enfin ses projets : s'approprier les outils pour les réaliser concrètement
- › Aider tout en posant ses limites (amis, conjoint, enfants, association...)

Test d'auto-évaluation

Illustration : apport des dernières connaissances en neurosciences pour entretenir sa bonne santé cérébrale

Activité : mettre en place ses objectifs

OBJECTIFS

- Choisir d'aborder la retraite avec optimisme, comme une nouvelle étape de vie.
- Transmettre son savoir et clôturer sereinement.
- Inventer son espace de liberté pour qu'il soit adapté à ses besoins et à son caractère.
- Construire un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social.
- Mettre en œuvre un bilan personnel.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation sur une thématique à forts enjeux personnels et professionnels
- Un stage permettant au futur retraité de préparer son départ de l'entreprise et de se projeter sereinement dans ce nouvel espace de liberté.
- Une batterie d'outils pédagogiques pour faire le point sur sa propre situation : exercices, tests, mises en situation...

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables et collaborateurs des services RH/personnel, responsables et assistants du service social, futurs retraités, pré-retraités

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

1 623 € HT - Réf : RET-PRET

Validité : 30 juin 2022

PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :
les 19 et 20 septembre 2022
les 29 et 30 novembre 2022

Paris Montparnasse :
les 6 et 7 octobre 2022

