

LA RETRAITE : SE PRÉPARER AUX CHANGEMENTS - SPÉCIAL CADRES ET DIRIGEANTS



APRÈS LA CARRIÈRE, QUEL NOUVEAU PROJET DE VIE ?

2 jours

PROGRAMME DE LA FORMATION

COMMENT ANTICIPER SA RETRAITE APRÈS UNE VIE PROFESSIONNELLE BIEN REMPLIE ?

- › C'est quoi une "retraite réussie" ?
- › Vivre sereinement la fin des relations professionnelles
- › S'organiser pour bien quitter l'entreprise
- › Accepter le changement de statut
- › Remettre en question les idées dépassées sur la retraite et dépasser ses craintes

PRÉPARER DES PROJETS MOTIVANTS : METTRE À JOUR SES ATTENTES RÉELLES ET SES VÉRITABLES BESOINS

- › Après la carrière, de nouveaux projets en perspective, mais lesquels ?
 - › Trouver un nouvel équilibre en dehors des contraintes de la vie active
 - › Apprivoiser ce "temps pour soi" : un nouveau rythme de vie à trouver (personnel, familial, social...)
 - › Être un senior en pleine forme (sport, sommeil...)
 - › Oser vivre ses rêves : des outils pour passer à l'action
 - › S'investir sans se laisser envahir : vie familiale, vie sociale, vie associative
 - › Entretenir et développer son réseau relationnel
 - › Internet, réseaux sociaux ... faut-il se lancer ?
 - › La force du lien intergénérationnel
 - › Santé physique et handicap
- Application : définir ce qui est réellement important pour soi

VIVRE PLEINEMENT CETTE NOUVELLE ÉTAPE DE VIE

- › Se tourner vers demain...
 - › Trouver l'impulsion pour enclencher un nouveau départ
 - › Être à l'écoute de soi tout en se tournant vers les autres
 - › Connaître ses valeurs et les faire respecter
 - › Poser des limites sans froisser ses proches
 - › Connaître ses croyances limitantes et les dépasser
- Chacun des points traités fera l'objet d'applications pratiques : exercices et études de cas en sous-groupes, mises en situation, tests d'auto-évaluation

OBJECTIFS

- Aborder la retraite avec sérénité.
- Définir ses nouveaux projets et objectifs de vie.
- Apprivoiser son temps libre et être à l'écoute de soi.
- Trouver un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social.
- Faire 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 vivre sereinement ses derniers mois dans l'entreprise et de sécuriser la transition travail-retraite
- Une batterie d'outils pédagogiques pour faire le point sur sa propre situation : exercices, quiz, jeux de rôles...
- Ouvrages inclus : Être l'acteur de sa retraite

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables ou cadres dirigeants futurs retraités, pré-retraités
Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Un questionnaire sur les attentes des participants est adressé 15 jours avant le début de la formation. Les méthodes pédagogiques incluent des apports théoriques et pratiques, un travail sur des cas concrets et des exemples d'application. Un support pédagogique est remis à chaque participant, et un accès personnel en ligne permet d'accéder à des e-ressources à l'issue de la formation. Nos consultants sont sélectionnés pour leur expertise métier, leurs compétences pédagogiques et leurs expériences professionnelles.

