

BIEN VIVRE SA RETRAITE, ÇA SE PRÉPARE !


2 jours

SE CONSTRUIRE UNE NOUVELLE VIE QUI NOUS RESSEMBLE, LIBRE, SEREINE ET EN ACCORD AVEC SOI

PROGRAMME DE LA FORMATION

ANTICIPER ET CONSTRUIRE SEREINEMENT CE NOUVEAU DÉPART

- › Identifier les représentations parfois limitantes de la retraite et les remettre en question
- › Préparer la fin des relations professionnelles de façon apaisée et positive
- › S'approprier ce nouveau statut de retraité et intégrer les changements qu'il implique
- › Construire une vision claire et enthousiasmante de l'avenir, en lien avec ses envies profondes

Questionnaire Wooclap "C'est quoi la retraite pour vous ?"

Tests d'auto-évaluation "Êtes-vous prêt à prendre votre retraite ?"

DÉFINIR SES REPÈRES ET RENFORCER SON ÉQUILIBRE PERSONNEL

- › Définir ce qui compte vraiment pour soi et hiérarchiser ses priorités
- › Analyser la dynamique de sa vie de couple et renforcer l'harmonie à deux
- › Identifier ses valeurs fondamentales pour mieux aligner ses choix avec sa personnalité profonde
- › Repérer ses peurs ou freins éventuels et mobiliser ses ressources pour les dépasser

Ateliers collaboratifs sur les valeurs

ORGANISER SON QUOTIDIEN ET PRENDRE SOIN DE SOI

- › Structurer son espace de vie personnel, familial et social pour maintenir un bon équilibre
- › Mettre en œuvre des habitudes de vie favorables à son bien-être : activité physique, sommeil, alimentation...
- › Élaborer ses projets personnels et utiliser des outils concrets pour les réaliser pas à pas
- › Clarifier ses limites dans ses engagements auprès des autres et adopter une posture juste entre don de soi et respect de soi

Test d'auto-évaluation

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

Plan d'action personnalisé sur ses objectifs

OBJECTIFS

Adopter une posture positive face à la retraite en tant que nouvelle étape de vie.

Transmettre savoirs et compétences afin de clôturer son parcours professionnel de manière constructive.

Définir un nouveau cadre de vie correspondant à ses besoins, sa personnalité et son rythme. Organiser un équilibre durable entre les temps personnels, familiaux et sociaux.

Réaliser un bilan personnel pour identifier ses ressources, ses envies et ses motivations profondes.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

La formation permet de mieux se connaître, d'agir et de structurer ce futur parfois inquiétant qu'est la retraite, dans le respect de la personnalité et des attentes de chacun.

Elle favorise un travail personnel et un accompagnement de chaque participant sur la construction de son projet.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

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

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Recueil de vos attentes depuis votre espace web 15 jours avant le début de la formation et autodiagnostic de vos compétences. Des méthodes pédagogiques variées pour s'adapter aux différents profils, définies avec l'objectif de vous impliquer dans vos apprentissages et d'ancrer les acquis par la pratique. Supports pédagogiques?: support d'animation, supports pédagogiques (fiches de synthèse, tableaux ...) et autres ressources documentaires disponibles dans votre espace.

SUIVI ET ÉVALUATION

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

TARIFS

1 805 € HT - Réf : RET-PRET

Validité : 30 juin 2026

PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :
 les 2 et 3 avril 2026
 les 28 et 29 septembre 2026
 les 5 et 6 novembre 2026
 les 30 et 31 mars 2027
 les 24 et 25 juin 2027
 les 28 et 29 octobre 2027
 les 8 et 9 décembre 2027

Formation à distance :
 les 18 et 19 juin 2026

