

LA RETRAITE : S'APPROPRIER PLEINEMENT SA NOUVELLE VIE


2 jours

SE PRÉPARER UN FUTUR SUR MESURE, MOTIVANT 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

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 et ce nouvel espace de liberté
- › 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
- › Se réapproprier une vie de couple harmonieuse
- › Identifier et respecter ses valeurs
- › Identifier 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

- Aborder la retraite avec optimisme, comme une nouvelle étape de vie.
- Transmettre son savoir pour clôturer sereinement son activité professionnelle.
- Définir un espace de liberté adapté à ses besoins et à son caractère.
- Construire un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social.
- Réaliser un bilan personnel pour mieux se connaître.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation pratique 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

Recueil de vos attentes depuis votre espace web 15 jours avant le début de la formation et auto-diagnostic 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

1 740 € HT - Réf : RET-PRET

Validité : 30 juin 2024

PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :
les 27 et 28 mai 2024
les 17 et 18 décembre 2024

Paris Montparnasse :
les 28 et 29 mars 2024
les 27 et 28 juin 2024
les 2 et 3 octobre 2024

