

LA RETRAITE : UN NOUVEAU PROJET DE VIE

2 jours (à titre indicatif)

FUTUR RETRAITÉ, COMMENT SE PRÉPARER SEREINEMENT AU CHANGEMENT

Le départ à la retraite est un événement paradoxal : attendu, voire espéré par la plupart des salariés seniors après des années de dur labeur et des fins de carrières parfois difficiles, il est aussi synonyme de bouleversement personnel, marqué par la fin des activités et des relations professionnelles, le changement dans le rythme et les habitudes de vie. La transition vers la retraite, si elle n'est pas correctement anticipée et préparée, peut générer des angoisses pour l'avenir. En prenant pleinement conscience des changements induits par le départ à la retraite et en élaborant son propre projet personnel, il est possible de profiter au mieux de cette nouvelle vie.

PROGRAMME INDICATIF DE LA FORMATION INTRA

LES REPRÉSENTATIONS DE LA RETRAITE

- › Découvrir ses représentations et ses préjugés sur la retraite pour les faire évoluer
- › Identifier ce que chacun imagine gagner et perdre avec le passage à la retraite

LES DIFFÉRENTS TEMPS DE LA RETRAITE

- › L'avant : son contexte collectif et individuel
- › La première année de retraite
- › Les années suivantes : du profit au ralentissement

ANTICIPER L'ÉVOLUTION DU PAYSAGE RELATIONNEL POUR SE CRÉER UN NOUVEL ÉQUILIBRE PERSONNEL ET SOCIAL

- › De l'opulence à la carence
- › S'ouvrir à de nouveaux contacts
- › Se donner une nouvelle place, de nouveaux rôles, en famille et dans la société
- › Vivre un nouveau présent en couple ou en solo

REVISITER SON ESPACE DE VIE

- › L'environnement : les changements par rapport à la vie professionnelle
- › L'aménagement de l'espace domestique : une juste distance à trouver

RECONSIDÉRER SON RAPPORT AU TEMPS

- › Passer du temps des horloges au temps vécu
- › Trouver son rythme, entre temps morcelé et temps entier
- › Une autre façon de considérer son temps

GÉRER SON CAPITAL SANTÉ

- › Préserver santé, hygiène et équilibre de vie
- › Entretenir son potentiel intellectuel, sa mémoire

SE PROJETER DANS L'AVENIR, EXPLORER SES RESSOURCES

- › Rêves d'enfance, premières projections
- › Compétences
- › Valeurs
- › Besoins
- › Désirs

BÂTIR UN PROJET DE RETRAITE

- › Les règles d'or d'un "bon" projet de retraite

Chacun des points traités fera l'objet d'applications pratiques : brainstorming, temps de réflexion individuelle et en sous-groupes, partage d'expériences, visualisation, exposés interactifs

OBJECTIFS

- Aborder positivement l'arrêt prochain de son activité professionnelle pour mieux vivre son passage à la retraite.
- Prendre conscience des changements induits par le départ à la retraite pour mieux s'y préparer.
- Se mettre en situation d'élaborer un nouveau projet de vie.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une approche du départ à la retraite posant les vraies questions et apportant des réponses personnalisées sur "l'après-travail"
- Une formation permettant de partager les points de vue, réfléchir seul et à plusieurs, explorer de nouvelles options et élaborer un nouveau projet de vie
- Un focus sur la question centrale du « Qui suis-je ? », rendue cruciale à l'heure des bilans et à l'aube d'un changement de vie

PROFIL DES PARTICIPANTS

Toute personne susceptible de partir à la retraite prochainement et souhaitant préparer au mieux ce changement de vie.
Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis

SUIVI ET ÉVALUATION

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

MODALITÉS PRATIQUES

Réf : YPRP
Formacode : 15048 / 13041
Formation intra sur-mesure : le contenu pédagogique, les modalités de réalisation et la tarification font l'objet d'une proposition personnalisée. Votre demande est traitée en temps réel par une équipe dédiée qui vous accompagne dans le suivi de votre formation.