



Public

Toute personne souhaitant préparer son départ à la retraite sereinement et se préparer au changement.



Pré-requis

Aucun



Durée

3 jours – 24 heures

Horaires : 08h30 – 12h30
14h00 – 18h00



Organisation

Diagnostic / positionnement avant la formation.

Pédagogie en face à face : alternance entre les connaissances "terrain" et les apports théoriques.

Écoute active des besoins, réponse aux attentes tout en respectant les objectifs pédagogiques fixés.

Échange avec le groupe afin de faire ressortir les notions-clés de la formation.

Mise en pratique à travers des exercices issus du vécu professionnel des participants.

Remise d'un support de cours numérique et/ou écrit.

Remise d'une attestation de formation.



Évaluation

Évaluation sommative à travers un cas pratique à chaque fin de module.

LE DEPART A LA RETRAITE : SE PREPARER AU CHANGEMENT

OBJECTIFS

- apporter aux participants les informations juridiques et fiscales liées au départ en retraite, des éléments de réflexion quant à leur future gestion du temps et à l'optimisation de leur potentiel, à la prévention du vieillissement
- leur permettre ainsi de poser les bases d'un "projet de vie"

PROGRAMME

Faire le point sur les principaux changements inhérents à la retraite

- les changements physiques (rythmes, activités, prévention, santé, hygiène de vie)
- les changements relationnels (amis, famille, conjoint, parents, enfants ...)
- les changements organisationnels (gestion du temps pour soi, avec la famille, avec le conjoint ; communication et gestion de l'espace avec le conjoint ; différence entre l'urgent et l'important ...)
- les changements conjoncturels liés à la **préparation de la retraite** (ressources financières, dépenses, administratif ...)

2. Faire le point sur soi pour préparer sa retraite

- déterminer les grands axes de la personnalité et se positionner par rapport aux 4 typologies comportementales
- déterminer les connaissances, compétences et expériences qui seront utiles durant la retraite
- identifier les valeurs fortes dans les domaines personnel et professionnel
- déterminer les habitudes du quotidien, pour s'en défaire ou les conserver
- identifier le potentiel, source de renouveau pour **préparer retraite**
- réfléchir aux motivations actuelles et futures et déterminer un bilan de vie personnalisé
- prendre conscience de l'image véhiculée et de son rôle dans un groupe
- faire émerger les espoirs et les appréhensions liés à la **préparation retraite**
- identifier les opinions limitatives (les peurs notamment) et les opinions stimulantes (le positivisme).

3. Faire le point sur sa vie professionnelle

- "faire le deuil" de son rôle durant l'activité professionnelle, développer une approche positive de la rupture avec le travail
- transmettre ses compétences, son savoir et son savoir faire ; selon le métier et l'employeur
- apprendre à bien gérer la transition (mois, semaines et jours précédant le départ à la retraite)



Public

Toute personne souhaitant préparer son départ à la retraite sereinement et se préparer au changement.



Pré-requis

Aucun



Durée

3 jours – 24 heures

Horaires : 08h30 – 12h30

14h00 – 18h00



Organisation

Diagnostic / positionnement avant la formation.

Pédagogie en face à face : alternance entre les connaissances "terrain" et les apports théoriques.

Écoute active des besoins, réponse aux attentes tout en respectant les objectifs pédagogiques fixés.

Échange avec le groupe afin de faire ressortir les notions-clés de la formation.

Mise en pratique à travers des exercices issus du vécu professionnel des participants.

Remise d'un support de cours numérique et/ou écrit.

Remise d'une attestation de formation.



Évaluation

Évaluation sommative à travers un cas pratique à chaque fin de module.

- définir les contours d'un **projet de vie de retraite** à court, moyen et long terme et le traduire en plan d'actions
- découvrir les activités possibles durant la retraite, ...

4. Faire le point sur l'avenir et la retraite

- déterminer les véritables besoins personnels
- imaginer sa retraite, décrire sa vision personnelle, développer et clarifier cette vision, pour finalement **préparer la retraite**

Ce stage retraite, comme tous nos stages, privilégie la pédagogie active. Cette formation de préparation retraite est à la fois basée sur une certaine introspection et basée sur une forte interactivité, de nombreux jeux de rôles et des échanges inter personnels.