

PRÉPARER SA RETRAITE

7 heures

ANTICIPER SA RETRAITE, C'EST PRÉPARER UNE NOUVELLE PHASE DE VIE EN TOUTE SÉRÉNITÉ EN ABORDANT CETTE TRANSITION AVEC CONFIANCE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

LA RETRAITE, CE CHANGEMENT DE VIE

- > Préparer son départ, créer de bonnes relations avec son successeur
- > Aborder les changements apportés par la retraite
- > Vivre positivement la période de transition

Test : auto-évaluation

Atelier : identifier ce qui change pour moi avec la retraite

VIVRE SA RETRAITE AVEC SENS ET PLAISIR

- > Définir ses priorités
- > Mettre en place de nouvelles règles de vie
- > Accueillir ce temps pour soi
- > Identifier ses peurs et ses blocages ?

Atelier : identifier ses peurs et ses blocages ?

Atelier : brainstorming « quelles sont mes nouvelles priorités ? »

MON PROJET DE RETRAITE

- > Réaliser enfin ses projets
- > Trouver de nouvelles activités pour rebondir
- > Se créer un nouveau réseau
- > Concevoir un projet à moyen et long terme

Atelier : écriture de son projet de retraite et de son plan d'actions

Défi : après la formation

ÊTRE À LA RETRAITE EN BONNE SANTÉ

- > Prévenir vieillissement physique, intellectuel et psychique
- > Instaurer une routine quotidienne et équilibre de vie

Test : autodiagnostic

Echanges de groupes

OBJECTIFS

- > Transmettre son savoir professionnel afin de partir sereinement
- > Appréhender sereinement sa nouvelle vie
- > Définir des espaces temps (familial, seul, social) afin de construire un équilibre personnel

NB : cette formation ne traite pas la dimension administrative du départ à la retraite

LES + DE CETTE FORMATION

- > Echanges interactifs
- > Auto-diagnostic
- > Boite à outils pratiques pour permettre au futur retraité de se préparer pleinement à cette nouvelle vie

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Futurs retraités, pré-retraités, collaborateurs du service RH

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes

Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)

Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation

Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

850 € HT - Réf : #10035

Validité 31 décembre 2026