



Préparer sa retraite

Mise à jour nov. 2023

Durée 3 jours (21 heures)

« Délai d'accès maximum 1 mois »

Nantes / Rennes : 1575 € HT

Brest / Le Mans : 1575 € HT

Certification : NON

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Se familiariser avec l'ensemble des questions relatives à la retraite et envisager les meilleurs moyens de réussir cette délicate transition
- Se projeter dans l'avenir et envisager la retraite de façon sereine
- Développer une attitude positive face à la retraite et apporter les connaissances nécessaires pour faciliter ce passage vers une nouvelle étape de vie

PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant mener une réflexion pour mieux vivre sa retraite

PRE-REQUIS

- Pas de prérequis spécifique

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

MODALITES D'EVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation,
- Questionnaire de satisfaction,
- Positionnement préalable oral ou écrit,
- Evaluation formative tout au long de la formation,
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles,
- Sanction finale : Certificat de réalisation, certification éligible au RS selon l'obtention du résultat par le stagiaire

MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard. Nous préconisons 8 personnes maximum par action de formation en présentiel

MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES EN CAS DE FORMATION DISTANCIELLE

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant,
- suivez une formation uniquement synchrone en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré. Nous préconisons 4 personnes maximum par action de formation en classe à distance

ORGANISATION

- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

PROFIL FORMATEUR

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.



A L'ATTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Programme de formation

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques (01h15)

Appréhender la retraite (04h00)

- Faire émerger les attentes et les appréhensions liées à la période de retraite
- Explorer les différentes images de la retraite, les peurs et les envies qu'elle suscite
- Identifier les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper

Se préparer au changement (04h00)

- S'adapter aux étapes du changement
- Identifier et accompagner les différentes phases émotionnelles du passage à la retraite
- Identifier les principaux changements inhérents à la retraite : le statut social, les relations, les nouveaux rythmes, les activités, les ressources financières, la santé

Elaborer un nouveau « projet de vie » (13h00)

- Reconsidérer et actualiser le regard porté sur soi-même en réalisant un bilan de compétences personnelles : connaissances, compétences ou expériences utiles durant la retraite pour continuer à exister en dehors de son activité professionnelle
- Analyser son réseau relationnel
- Réajuster son quotidien (une présence différente avec le conjoint éventuel)
- Mettre en œuvre ou modifier son tissu relationnel
- Cultiver différemment son réseau familial
- Maintenir ou revoir des comportements
- Adapter son hygiène alimentaire
- Veiller à garder ou mettre en place son style de vie : activités, loisirs, bénévolat
- Look (choix vestimentaires)
- Motivations, désirs personnels

Donner des informations, des conseils concernant les démarches administratives (01h15)

Bilan, évaluation et synthèse de la formation (00h00)