

Formation

SE PREPARER A BIEN VIVRE
SA RETRAITE





Public

- Toute personne concernée par un proche départ en retraite

Délais d'accès

- Entre 5 et 15 jours ouvrés

Durée

- 2 jours

Pré-requis

- Volonté de s'impliquer dans ce stage pour profiter de tous ses bénéfices

Objectifs pédagogiques

- Appréhender sereinement un changement de vie et de revenus
- Se créer une nouvelle identité sociale en étant acteur de sa retraite
- Découvrir des clés pour une retraite épanouie

Compétences visées

- Aborder la retraite avec plus de quiétude.
- Quitter positivement la vie professionnelle.
- Avancer dans la concrétisation de son projet personnel de retraité.
- Entretenir son capital santé.
- Acquérir une meilleure connaissance des dispositions concernant son patrimoine.

Programme

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important dans la vie des personnes. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Dans ces circonstances, préparer sa retraite peut permettre d'aborder plus sereinement la cessation d'activité professionnelle et d'envisager un autre projet de vie personnelle.

1. JOUR 1 : La préparation psychologique au changement

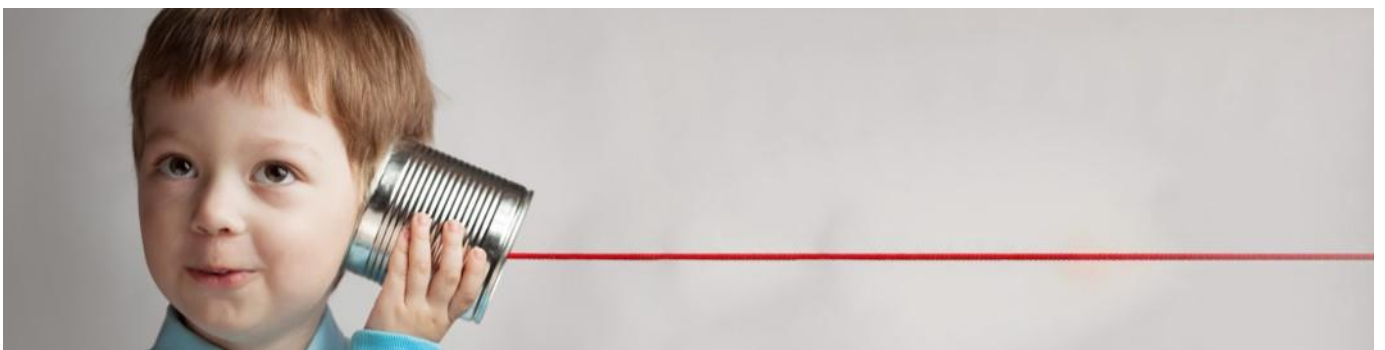
- Explorer les différentes images de la retraite, les peurs et les espoirs qu'elle suscite
- Identifier vos besoins et vos valeurs
- Réaliser un bilan de votre équilibre de vie
- Prendre soin de votre fin de carrière professionnelle
- Appréhender les différentes phases de la transition entre vie professionnelle et retraite

2. JOUR 2 : La mise en œuvre d'un nouveau projet de vie

- Vivre sa retraite avec sens, plaisir et engagement
- Accueillir un nouveau rapport au temps
- Instaurer un nouvel équilibre de vie apportant joie et satisfaction
- Prendre soin de ses relations affectives : nouvel équilibre du couple, accompagnement de ses parents âgés, l'art d'être parent et grand-parent
- Préserver son besoin d'utilité sociale
- Être acteur de sa santé : mémoire, alimentation, activité physique, sommeil

Tarif

Formation sur-mesure - Nous consulter



Méthodes pédagogiques

Ce séminaire est animé de manière dynamique et participative.

Une place importante est réservée à des exercices, des études de cas et des mises en situation, exploration guidée, autodiagnostic, brainstorming

Vous travaillez sur votre situation tout en bénéficiant des apports de méthode du formateur et des échanges avec l'ensemble des participants.

Afin d'optimiser au mieux ces journées de travail et d'échange, nous proposons de remettre à chaque participant un support écrit.

Ce support reprend l'ensemble des outils de diagnostic et d'analyse utilisés ainsi que certaines informations importantes.



Accessibilité

Accès handicapé – Parking / Salle de formation / Commodités.

Transports en commun : Bus 11 et 34 - Arrêt Charmilles.

Evaluation

Questionnaire de satisfaction individuel d'appréciation de la session en format numérique

Questionnaire d'évaluation des connaissances sous la forme de QCM numérique

Attestation individuelle de participation

Validation

Attestation de formation

Le plus de cette formation

- Formatrice expérimentée
- Formation personnalisée
- Se rendre compte des préoccupations de chacun face à la retraite afin de mener à bien sa propre réflexion
- Des conseils, des points de vigilance