

Durée : 2 jours.

Public :

Toute personne souhaitant préparer sa retraite. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Anticiper son changement de vie personnelle et professionnelle. Préparer efficacement son futur projet de vie. Construire un bon équilibre de vie.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

Alternance entre exposés théoriques et échanges d'expériences, exercices et autodiagnostic.

Evaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

Anticiper la transition et piloter ce changement de vie particulier

Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et l'entreprise

Dépasser ses appréhensions et ses croyances

Dresser le bilan des changements à venir

Regard porté vis-à-vis de soi-même et des autres

Se préparer à transmettre ses compétences

Rester mobilisé jusqu'au dernier jour de présence dans l'entreprise

Réflexion sur l'image renvoyée à soi-même

Réflexion sur le regard des autres

Transmettre sa « mémoire » de l'entreprise

Réflexion sur l'importance de la transmission du « savoir » dans l'entreprise

Mon rôle d'accompagnateur, mon rôle de « tuteur »

Identifier les changements liés à la retraite

Statuts, relations, rythmes

Préparer avec pertinence son projet de vie personnelle

Poser un juste regard sur soi pour définir ses envies

Définir ses besoins

Définir ses valeurs

Définir ses priorités

Intégrer un nouvel environnement

Assumer une évolution sensible des relations interpersonnelles

Accepter le changement dans les relations familiales

Accepter le changement dans les relations sociales

Gérer le sentiment de perte de responsabilité

Focus sur le rapport nouveau au temps

Construire et nourrir son besoin de reconnaissance

Rappel sur la pyramide de Maslow

S'appuyer sur ses ressources personnelles pour prendre du recul

Formaliser de nouvelles idées d'activité

Construire sa juste place, à la recherche du bon équilibre de vie

Identifier un nouvel équilibre familial

Assumer et exprimer ses besoins

Ecouter et accepter ceux de ses proches

Expérimenter un nouveau rythme de vie

Focus sur la notion de biorythme

Apprendre à mieux gérer son temps libre

Entretenir ses réseaux existants

Elargir le cercle de ses relations sociales

Se rapprocher de nouvelles sphères sociales

Mettre en œuvre son projet de vie

Une retraite active en quelques pistes

Reconversion, consulting

Collaboration en milieu associatif

Loisirs : voyages

Etudier les conditions et moyens associés à la réalisation de son projet

Tenir les objectifs réalistes fixés à étapes intermédiaires

Gérer et ménager son capital santé

Lutte contre le vieillissement physique et psychique

Focus sur la nécessaire surveillance médicale

Hygiène et équilibre de vie

Focus sur l'entraînement de la mémoire

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.