



PROGRAMME DE FORMATION

En présentiel

À distance

2 jours

## ANTICIPER SA RETRAITE - SE PRÉPARER À UN NOUVEAU CHALLENGE

### OBJECTIFS DE FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les changements
- Positiver ces changements
- Faire le lien vers ce nouveau challenge
- Préparer son projet de vie
- Dynamiser son corps et son esprit
- Développer de nouvelles relations avec son entourage

### PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant anticiper sa retraite pour vivre cette étape de façon harmonieuse pour elle-même et son environnement

### PRÉREQUIS

- Aucun

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

- Formation basée sur l'échange avec le consultant pour mener à bien sa réflexion
- Mise en situation, exercices de représentation de sa nouvelle vie
- Support individuel de formation

### ÉVALUATION

- Évaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Évaluation des acquis

### LES PLUS

- PAI : un plan d'actions individuel sera formalisé en fin de formation.
  - Programmes ajustables à vos attentes
  - Accompagnement personnalisé
  - Option démarche qualité :
- SQF – Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.
- Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap, contact référent handicap au 02 43 61 08 47
  - Une expertise<sup>2</sup> de nos formateurs : technique et pédagogie active

### PROGRAMME DE FORMATION

#### 1. Identifier les changements

- Statuts professionnels et personnels
- Rythmes de vie
- Mes priorités, mes valeurs, mes besoins

#### 2. Positiver ces changements

- Nourrir son besoin de reconnaissance
- Prendre conscience de sa valeur personnelle
- Faire le bilan de ses aspirations, de ses envies

#### 3. Faire le lien vers ce nouveau challenge

- Anticiper cette évolution avec son entreprise
- Transmettre son savoir-faire professionnel
- Préparer la transition de manière progressive

#### 4. Préparer son projet de vie

- Entretien ses réseaux et en développer de nouveaux
- Trouver un nouvel équilibre social, familial et intellectuel
- S'investir dans des actions bénévoles et associatives
- Réaliser ses rêves

#### 5. Dynamiser son corps et son esprit

- Objectif santé : prendre soin de soi
- Accepter le vieillissement physique et psychique
- Stimuler son intellect, sa mémoire

#### 6. Développer de nouvelles relations avec son entourage

- Retrouver le temps de l'échange
- Redécouvrir ses proches (ascendants, descendants, amis...)
- S'ouvrir à de nouvelles rencontres