



Préparation à la retraite

Bâtir son nouveau projet de vie !



Pour qui ?

Collaborateur.rice.s à 1 ou 2 ans
de la retraite.



Être
proche de
la retraite



1 Jour
(7h)



Intra
Présentiel
/ distanciel



Méthodes mobilisées

- Méthodes pédagogiques interactives et ludiques
- Utilisation d'outils pédagogiques ludiques et variés dans une ambiance détendue et participative : travail individuel et travail de groupe, réflexion à partir de documents méthodologiques et séances de créativité, autodiagnostic et quizz, apports théoriques et pratiques, jeux, mises en situation et expérimentations pratiques, vidéos et témoignages
- L'animation inclut des vidéos projetées



Modalités d'évaluation

- Pas d'évaluation des acquis
- Evaluation de la satisfaction.



Accessibilité

- Présentiel ou distanciel
- Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap



Tarifs

- 590€ H.T / personne, soit 708€ TTC incluant les frais hôteliers (salle, déjeuners, pauses)
- Nous consulter pour une session en intra et / ou distanciel.



Délais d'accès

- Réponse sous 72h et entrée en formation selon votre calendrier

Objectifs

- ✓ Faire le point sur son parcours, ses envies et ses aspirations pour nourrir un projet de vie épanouissant
- ✓ Oser le changement et se fixer de nouveaux objectifs
- ✓ Identifier les étapes et les actions à mettre en place pour concrétiser ses projets

Programme

➤ SÉQUENCE 1 : CONSTRUIRE SON PROJET DE VIE

- La retraite, une opportunité !
 - > Quelles représentations de la retraite ?
 - > Le poids des stéréotypes
 - > Changer son regard sur la retraite
- Apprendre à réfléchir autrement
 - > Les méthodes créatives pour « sortir du cadre » et vivre pleinement sa vie de retraité / Exercices de mise en pratique
- Construire son projet de vie :
 - > Les conditions d'une retraite épanouie
 - > Les étapes de construction de son projet de vie :
 - Imaginer sa retraite idéale
 - Définir sa trajectoire et ses objectifs prioritaires
 - Clarifier ses envies et savoir-faire
 - Nourrir ses rêves et ses centres d'intérêts
 - Utiliser son expérience et ses qualités personnelles
 - Equilibrer ses différents domaines de vie en tenant compte de ses priorités.

➤ SÉQUENCE 2 : PASSER À L'ACTION !

- Agir pour construire une retraite active et épanouissante :
 - > Identifier les éventuels obstacles à surmonter
 - > Se fixer des objectifs SMART (Spécifiques – Mesurables – Ambitieux – Réalistes – Temporels)
 - Adopter la technique des petits pas et oser le changement !
- Passer à l'action et développer son réseau relationnel :
 - > Concrétiser ses envies tout en développant de nouveaux contacts
 - > Savoir s'entourer et faire vivre son réseau de communication locale
- Faire ses premiers pas vers une retraite active et sereine :
 - > Le café du savoir : expérimentation du troc de compétences
 - > Les adresses utiles pour donner vie à ses projets

