



À DISTANCE

S'INSCRIRE



Distanciel

1 classe virtuelle de
3h30Formation animée par **Séverine DESAULLES**

Psychologue de formation, elle capitalise sur plus de 25 ans d'expérience dans l'accompagnement et le développement des compétences et des talents en entreprise sous la forme de diverses prestations : coaching, accompagnement des mobilités et des transitions, co-développement, formation, accompagnement d'équipe. Elle anime les formations « Préparation à la retraite » d'ERYS depuis 2011.



OBJECTIFS

- Prendre conscience de la nécessité de se préparer à son départ à la retraite
- Faire le point sur les principaux changements liés au passage à la retraite et mesurer leurs impacts sur sa vie quotidienne
- Identifier les opportunités de la retraite pour mieux les saisir
- Découvrir les règles de base permettant de réussir cette transition pour aborder sereinement cette nouvelle étape de vie



PROGRAMME

➤ SÉQUENCE 1 : LA NÉCESSAIRE PRÉPARATION À LA RETRAITE

- > Quelques chiffres clés
- > La retraite : une transition
- > Les risques à ne pas prendre et les challenges à réussir
- > Le cycle du changement et les accélérateurs de la transition

➤ SÉQUENCE 2 : LES PRINCIPAUX CHANGEMENTS INHÉRENTS À LA RETRAITE

- > Physiques (rythmes, activités, santé, hygiène de vie, prévention...)
- > Sociaux (amis, famille, conjoint, collègues...)
- > Organisationnels (gestion et partage du temps pour soi, sa famille, son conjoint, ...)
- > Matériels (ressources, dépenses, administratif ...)

➤ SÉQUENCE 3 : LES INGRÉDIENTS D'UNE RETRAITE RÉUSSIE

- > Identification des représentations et croyances positives et négatives sur la retraite
- > Travail en sous-groupes sur les aspects positifs et négatifs de la retraite et partage d'idées et de solutions pratiques à mettre en œuvre
- > Synthèse des différentes thématiques abordées (lien social, couple, occupation, santé, argent, logement, etc.) sous la forme de « feuilles de route » et complément des informations amenées par les participants, par l'animateur.

➤ SÉQUENCE 4 : LES CONDITIONS DE RÉUSSITE DE LA TRANSITION

- > Conclure positivement sa vie professionnelle
- > Se projeter dans un scénario de vie attractif
- > Savoir dire « au revoir »
- > Poser les premières pierres de son projet de vie.



Pour qui ? Collaborateur proche de la retraite



Formation proposée par **ALTER COACH**, filiale d'ERYS spécialisée dans l'accompagnement individuel et collectif

Alter
Coach
S'épanouir dans la transformation.

Prérequis : Aucun

Méthodes mobilisées :

- + Des outils pédagogiques ludiques et variés : travail individuel et de groupe, quizz, apports théoriques et pratiques, jeux, vidéos et témoignages
- + Dans une ambiance détendue et participative
- + L'animation est en partie vidéo projetée

Modalités d'évaluation : Evaluation de la satisfaction

Modalités d'accès : Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative (Zoom, WebEx ou Teams).

- > Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque.
- > Une assistance technique et pédagogique est assurée par ERYs auprès du participant.

Accessibilité : Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.



- > 390 € HT par pers.
- > Intra entreprise : Nous consulter