

## Partie 2 : Bâtir son nouveau projet de vie



**Présentiel** : 1 jour | **Distanciel** : 2 X 3h30



Collaborateur proche de la retraite



590€ HT par personne, soit 708€ TTC



Coach, consultante et formatrice en management, communication et développement professionnel.



### PRÉREQUIS

- Aucun

### MÉTHODES MOBILISÉES

Une pédagogie active, ludique et participative, des séquences variées et rythmées : Apports sur les concepts clés, exercices pratiques, débriefing collectif, séquences vidéos et témoignages.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **En début de formation** : Quiz de positionnement
- **En fin de formation** : Quiz d'évaluation des acquis

### MODALITÉS D'ACCÈS

**Distanciel** : Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique est assurée par ERYS auprès du participant.

**Présentiel** : Formation dans les locaux mis à disposition par ERYS ou par l'entreprise cliente, Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles en transports ( métro, tram, voiture, bus...). Votre convocation comportera un plan d'accès.

Réponse à vos demandes sous 72h et entrée en formation au plus tard dans les 60 jours de la demande de formation.

### ACCESSEURITÉ

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



## 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

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 : les principaux changements inhérents à la retraite

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.



[www.altercoach.com](http://www.altercoach.com)



[contact@altercoach.com](mailto:contact@altercoach.com)



01.84.20.29.03

