

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.

ACCESSIBILITÉ

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.

