

# Partie 1 : Se préparer à la transition



**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

- 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.

