



Relations
humaines

Objectifs

- Se familiariser avec l'ensemble des questions relatives à la retraite et envisager les meilleurs moyens de réussir cette délicate transition
- Se projeter dans l'avenir et envisager la retraite de façon sereine
- Développer une attitude positive face à la retraite et apporter les connaissances nécessaires pour faciliter ce passage vers une nouvelle étape de vie

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique

Participants

- Toute personne souhaitant mener une réflexion pour mieux vivre sa retraite.

Méthode pédagogique

- Démarche participative et active
- Temps de réflexion et d'échanges entre les participants
- Support de cours remis à chaque participant.

Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

Durée

- 3 jours soit 21 heures

Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

Le départ à la retraite est un moment important pour les salariés et pour l'entreprise. Cela doit être une réussite et donner un élan positif.

Cette formation est un moment privilégié pour aborder cela en toute sérénité

✓ Introduction

- Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

✓ Appréhendez de manière positive votre retraite

- Faites émerger vos attentes et vos appréhensions liées à la période de retraite
- Explorez les différentes images de la retraite, vos peurs et les envies qu'elle suscite
- Identifiez les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper.

✓ Vous préparer au changement

- S'adapter aux étapes du changement
- Identifiez et accompagnez les différentes phases émotionnelles du passage à la retraite
- Identifiez les principaux changements inhérents à la retraite : Statut social, relations, nouveaux rythmes, activités, ressources financières, santé.

✓ Elaborez un nouveau « projet de vie »

- Reconsidérez et actualisez le regard porté sur vous-même en réalisant un bilan de compétences personnelles :
Connaissances, compétences ou expériences utiles durant la retraite pour continuer à exister en dehors de son activité professionnelle
Analyser votre réseau relationnel
- Réajustez votre quotidien (une présence différente avec le conjoint éventuel)
- Mettez en œuvre ou modifiez votre tissu relationnel
- Cultivez différemment votre réseau familial
- Maintenez ou modifiez vos comportements
- Adaptez votre hygiène alimentaire
- Veillez à garder ou mettre en place votre style de vie : activités, loisirs, bénévolat
- Look (choix vestimentaires)
- Motivations, désirs personnels.

✓ Trouver les informations, conseils concernant certaines démarches administratives.

✓ Bilan, évaluation et synthèse de la formation