

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Préparer sa demande de départ à la retraite
- Transmettre ses compétences en restant mobilisé
- Anticiper le changement et y faire face
- Élaborer un projet de vie

Public

Toute personne amenée à prendre sa retraite prochainement

Prérequis

Aucun

Modalités d'admission

Admission sans disposition particulière

Durée

2 journées (14 heures)

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel ou distanciel

Formateur expérimenté et spécialiste en développement personnel
Méthode active et participative
Alternance d'apports théoriques, de présentation d'outils, méthodes concrètes et mises en situation pratiques.
Approche basée sur l'expérience des participants.

Moyens et supports pédagogiques

1 vidéo projecteur
Connexion Internet

Support de cours numérique et attestation de formation remis en fin de formation

Modalités d'évaluation et de suivi

Mises en situation pratiques tout au long de la formation pour favoriser l'appropriation des concepts et outils abordés.

Mémorisation des points essentiels de la formation avec des synthèses proposées régulièrement par l'intervenant.

Évaluation des acquis via un quiz en fin de formation.

La retraite, connaître ses droits

- Préparer son dossier de demande de départ en retraite
- S'informer sur ses droits
- Vers qui se tourner pour monter son dossier et quand ?

Transmettre son savoir-faire

- Rester mobilisé jusqu'au bout
- Créer des relations positives avec son successeur

Entretenir son potentiel

- Entretenir son tonus intellectuel
- Dynamiser et entretenir sa mémoire

Appréhender la retraite

- Faire émerger les attentes et les appréhensions liées à la période de retraite
- Explorer les différentes images de la retraite, les peurs, les croyances et les envies qu'elle suscite
- Identifier les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper

Se préparer au changement, bien vivre le changement

- Repérer les changements liés à la rupture avec le travail et l'entreprise, les accepter et les positiver
- Prendre de nouveaux repères
- Réfléchir au nouveau rythme à trouver
- Trouver un nouvel équilibre personnel
- Prendre conscience des modifications dans les relations

Élaborer son nouveau projet de vie

- Repérer ses besoins prioritaires
- Le nouveau rapport au temps, trouver son rythme
- Faire un bilan de ses qualités et de ses centres d'intérêts
- Connaître ses ressources et ses compétences
- Découvrir les possibilités d'action : loisir, bénévolat, association, etc.
- Bâtir un projet en accord avec ses qualités et ses aspirations