“ Préparer et réussir son départ en retraite ”

Préparer en douceur la transition travail/retraite et construire son nouveau projet de vie

PROGRAMME

Dimension humaine

Le départ en retraite est en général attendu, souhaité porteur d'espérance.
Au-delà du sentiment de se retrouver en "grandes vacances", il nécessite une réorganisation de son mode de vie, un changement d'habitudes et de comportement.

- Explorer les différentes images de la retraite, les représentations, les peurs et les espoirs qu'elle suscite
- Identifier les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper
- Se préparer à ce changement important, retrouver ses aspirations profondes, appréhender ses attentes réelles, déterminer ses véritables besoins, se donner les moyens nécessaires à la mise en œuvre d'une nouvelle existence riche et enthousiasmante
- Identifier ses valeurs de vie et ses centres d'intérêt, leur évolution dans le temps
- S'autoriser à exprimer ses rêves et ses désirs pour le futur
- Prendre du temps pour penser à soi

Public concerné

Tout collaborateur ou personne concernée, dans les mois à venir, par son départ à la retraite ou la cessation de son activité et souhaitant se préparer à ce changement.

Objectifs

Apporter aux participants des éléments de réflexion et des clés pour mieux gérer cette transition, définir de nouveaux projets personnels, poser les bases d'un « projet de vie », aborder et accueillir plus sereinement cette nouvelle étape de vie qui se présente.

Coût net : *990 €/pers les 2 jours*

Dans le cadre de la formation continue ou du DIF

FormA2-Tél 06 09 13 57 95 Fax 03 68 35 06 07 Mail contact@forma2.eu

Organisme de formation
Tél 06 09 13 57 95
Fax 03 68 35 06 07
Mail contact@forma2.eu

Les + pédagogiques:

“ Les participants sont avant tout acteurs de leur formation et élaborent leur propre parcours afin de construire un projet individuel à l’issue de la formation.**”**

“ Session co-animée par deux formateurs* afin d’optimiser la disponibilité et le temps accordés à chaque participant. **”**

“ Une pédagogie essentiellement active et participative où réflexion et créativité se joignent aux apports théoriques et aux mises en pratique.**”**

“ La valorisation des échanges interprofessionnels et la réflexion par groupe de travail permettent l’acquisition de nouvelles visions et de nouvelles pratiques en entreprise.**”**

* selon le nombre de participants

Dimension enjeux et choix

Il peut être difficile de quitter une vie riche et épanouissante qui parfois a pris le pas sur la vie personnelle, comme il peut arriver aussi que la vie professionnelle représente une souffrance, un stress ou une lassitude qui donne envie de passer le plus rapidement possible à autre chose. Dans les deux cas, le passage à l’acte nécessite un temps de réflexion, la mesure des enjeux, la détermination des choix. Il est nécessaire de prendre le temps de :

- Transférer ses connaissances et ses compétences dans son service, de faire le relais des savoirs
- Observer sa situation personnelle
- Se poser, se retrouver
- Faire ses propres choix
- Se projeter, inventer, créer son nouvel espace

Dimension projet de vie : son élaboration

- Le nouveau rapport au temps et la recherche de son rythme propre
- Un nouvel environnement, de nouvelles relations familiales et sociales
- Se retrouver : avec soi, avec le conjoint, et la relation aux autres
- Bâtir un nouveau projet de vie et se préparer à assumer de nouveaux rôles
- Les moyens nécessaires à la mise en œuvre d'une nouvelle existence riche et enthousiasmante
- Les activités, loisirs, bénévolats

Dimension bien-être : l'entretien de son potentiel

Avec le temps de la retraite, voila le temps de penser à soi. Si l'espérance de vie ne cesse de progresser, la retraite mérite de se vivre en pleine forme avec comme objectif "le mieux être".

Pas de recettes "miracles" mais des choses simples et de bon sens qui vous permettront d'entretenir votre forme physique, psychique et intellectuelle.

- Entretien de la mémoire
- Hygiène et équilibre de vie favorisant votre forme physique
- Informations pratiques et valides sur la gestion de votre santé
- Cultiver une pensée positive