

# PRÉPARER SA RETRAITE

2 JOURS (14 HEURES)

La formation « préparer sa retraite » permet aux apprenants de préparer sereinement leur départ à la retraite. Lieu de réflexion et d'échanges, cette formation de préparation à la retraite est une occasion unique d'envisager son départ en construisant son avenir.

Elle facilite le passage de cette étape importante dans une optique de renouveau. Cette formation n'aborde pas les aspects administratifs du départ en retraite.

## Objectifs pédagogiques

- Aborder la retraite avec plus de quiétude
- Être à l'écoute de ses besoins, ses envies...
- Elaborer notre projet de retraite
- Prendre soin de soi

## Méthodes pédagogiques

Composante : 20% théorie; 70% pratique, 10% échanges

- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation et travaux de groupe
- Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

## Méthode d'évaluation

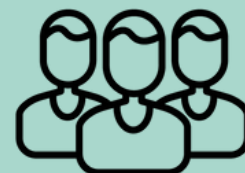
- L'atteinte des objectifs sera évaluée par un quizz d'évaluation des connaissances

## Modalités d'accès

- Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

## Accessibilité handicap

- Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



**Public :**

Tout public



**Modalités de formation :**

En présentiel ou distanciel



**Zone d'accès :**

Toutes les régions françaises

**Prérequis :**

Aucun

# PRÉPARER SA RETRAITE

## 2 JOURS (14 HEURES)

### JOUR 1

#### Module 1 : Se préparer à changer de vie : de la vie professionnelle à la vie de retraité

- Définir la notion de retraite, de projet de vie
- Parler des représentations (clichés) de la retraite
- Faire le point sur sa vie professionnelle
- Préparer l'environnement professionnel à son départ : Partir serein en organisant progressivement le départ.
- Fêter le départ
- Être attentifs à ses valeurs, ses priorités, identifier-les : Mieux se connaître pour se respecter
- Identifier les impacts de la retraite sur sa vie

*Méthodes : plan d'actions, cartographies, quizz, animation*

### JOUR 2

#### Module 2 : Construire son nouvel environnement de façon systémique : vers un nouvel équilibre

- Gérer son temps
- Construire un nouvel équilibre familial
- Entretenir, développer son réseau social
- Identifier ses rêves et ses motivations
- Identifier ses besoins : physiques, intellectuels, sociaux, de reconnaissance, de responsabilités
- Exprimer ses envies

*Méthodes : dessin, cartographie*

#### Module 3 : Construire son projet de vie

- Donner du sens à sa vie en développant nos projets de vie (subir ou choisir...)

*Méthodes : Détection des ingrédients du projet, Formalisation du projet*

# PRÉPARER SA RETRAITE

2 JOURS (14 HEURES)

## Module 4 : Plan relationnel

• Définir et développer son réseau, l'autonomie et le pouvoir de décision, santé, hygiène et équilibre de vie

*Méthodes : exposé et étude de cas*