

Programme de formation

Préparer son départ à la retraite

Objectifs :

Se faire une idée réaliste des répercussions de son départ à la retraite est difficile. Les futurs retraités idéalisent souvent cette nouvelle période de la vie et négligent de s'y préparer. Pourtant, ce changement peut être vécu comme une rupture sur le plan social et psychologique. Il est alors important de maintenir son sentiment d'utilité et d'entretenir un réseau social vivant. Ce stage vous prépare pour une nouvelle vie sereine.

A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- prévenir les conséquences psychologiques de son passage à la retraite
- élaborer un nouveau projet de vie à partir de ses besoins fondamentaux
- accepter l'instabilité émotionnelle liée aux changements
- organiser les étapes de son adaptation à ce changement significatif
- mettre en place un nouveau réseau relationnel

Publics et prérequis :

Cette formation individuelle à distance est destinée à toute personne se situant à moins de 2 ans de son départ à la retraite.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

Cette formation individuelle combine des apports théoriques et discussions s'appuyant sur le développement psychomoteur des adultes, la gestion de projet et la conduite du changement à de nombreux questionnements pour l'élaboration du projet retraite du participant. Entre les séquences, le participant est invité à réaliser des exercices de réflexion individuelle. Participative, ludique et coopérative, l'ambiance conviviale et respectueuse avantage une appropriation personnalisée aux rythmes et besoins de chacun.

Durée :

4.5 heures.

Programme :

Au cours de cette formation seront notamment abordées les thématiques suivantes :

Se projeter dans sa nouvelle vie
identifier les différentes périodes de sa vie et de sa retraite
concevoir le mécanisme de l'énergie vitale et l'adapter
formaliser ses moteurs de motivation
définir ses priorités de vie

S'assurer d'une transition fluide

mesurer les causes de son attachement au travail
déterminer les besoins satisfaits par l'activité professionnelle
identifier les différentes étapes de la transition
réorganiser son écosystème relationnel
conserver un équilibre métabolique dynamisant

Enrichir son adaptation
transformer ses obligations par des vibrations
lister les essentiels de ses 5 prochaines années
prendre soin de soi et de son corps
repositionner son couple
tenir un journal de bord

Validation des acquis et évaluation :

La méthode pédagogique est centrée sur des allers et retours entre contenus théoriques et questionnements en rapport avec la situation professionnelle des stagiaires. En conséquence, la validation par le formateur des acquis de la formation, de la compréhension des questions abordées et de l'évolution des compétences se fait tout au long de l'action par un système de questions/réponses, d'exercices, de questionnaires et d'échanges entre les participants et lui-même. Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l'issue du module. Elle précise les dates de réalisation et le volume horaire suivi.

Documentation :

La documentation pédagogique remise au participant est composée de fiches techniques et d'une bibliographie qui fournit des éclairages et des approfondissements sur les thématiques abordées.