

PRÉPARATION À LA RETRAITE

OBJECTIFS

- Prendre conscience de la nécessité de se préparer à son départ à la retraite.
- Identifier les opportunités de la retraite pour mieux les saisir.
- Découvrir les règles de base pour aborder la retraite sereinement, et structurer son projet de vie post-professionnelle.

PUBLIC VISÉ

- Collaborateur avec un projet de départ à la retraite (50 et +)

PRÉREQUIS

- Aucun

MÉTHODES MOBILISÉES

- Des outils pédagogiques ludiques et variés : travail individuel et de groupe, quiz, apports théoriques et pratiques, jeux, vidéos et témoignages
- Dans une ambiance détendue et participative
- L'animation est en partie vidéo projeté

ÉVALUATION

Des acquis :

- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation

Mesure de satisfaction des stagiaires

INTERVENANT

- Formation animée par un(e) formateur(trice) spécialisé(e) en développement professionnel et personnel.

MODALITÉS D'ACCÈS

- Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité aux personnes en situation de handicap

FORMAT INTRA – Nous contacter

PROGRAMME

16h

SÉQUENCE 1

PRINCIPAUX CHANGEMENTS INHÉRENTS À LA RETRAITE

- Physiques (rythmes, activités, santé, hygiène de vie, prévention, ...)
- Sociaux (amis, famille, conjoint, collègues, ...)
- Organisationnels (gestion et partage du temps pour soi, sa famille, son conjoint, ...)
- Matériels (ressources, dépenses, administratif ...)

SÉQUENCE 2

ADRESSER ET SE LIBÉRER DES PEURS POUR ABORDER SEREINEMENT SA RETRAITE

- Atelier autour des peurs & transformation de ses croyances limitantes
- Brainstorming créatif pour renommer le mot « retraite »
- Atelier confiance en soi pour penser différemment la retraite
- Atelier de gestion du stress pour mieux gérer le « vide »

SÉQUENCE 3

APPRENDRE À VRAIMENT SE CONNAÎTRE POUR FAIRE DES CHOIX DE SENS

- Atelier pour mieux se connaître
- Identifier ses forces et compétences
- Atelier sur ses valeurs
- Définir son « projet retraite » pour rester connecté à l'utilité et au sens

SÉQUENCE 4

LES CONDITIONS DE RÉUSSITE DE LA TRANSITION

- Conclure positivement sa vie professionnelle
- Se projeter dans un scénario de vie attractif
- Savoir dire « au revoir »
- Poser les premières pierres de son projet de vie
 - Imaginer sa retraite idéale
 - Clarifier ses envies et savoir faire
 - Définir sa trajectoire et se fixer des objectifs SMART
 - Utiliser son expérience et ses qualités personnelles
 - Équilibrer ses différents domaines de vie en tenant compte de ses priorités