



Projet de retraite, projet de vie

Objectifs

- Identifier et évaluer les enjeux de la retraite
- Acquérir des réflexes pour prendre soin de sa forme
- Se préparer aux changements
 - Se préparer aux changements dans ses relations sociales
 - Gérer son temps à la retraite
- Recenser ses atouts et identifier ses besoins dans le cadre du départ en retraite
- Construire son projet de vie

Pédagogie

Pédagogie active alternant :

- Apports théoriques du formateur
- Illustrations avec des exemples concrets
- Questions-réponses
- Réflexions individuelles
- Echanges entre participants animés par le formateur
- Mises en situation, suivies de débriefing collectif
- Tests
- Elaboration du projet de vie de retraite

Programme

Module d'une durée d'1 journée.

Il peut être combiné avec l'un et/ou les autres modules du dispositif préparation à la retraite, selon le choix de l'organisme.

Piloter son changement de vie

- Les différents types de retraite
- La courbe du changement

Prendre soin de sa forme

- Alimentation, activité physique, hygiène de vie

- Satisfaire ses besoins de stimulations physiques et intellectuelles

Faire face de façon positive aux changements relationnels liés à la retraite

- Décider de son relationnel
- Mieux communiquer et savoir dire non

Gérer son temps à la retraite

- Respecter ses valeurs, ses priorités
- Les pièges de la retraite
- Explorer la piste du bénévolat : avantages, contraintes, pistes

Mieux se connaître

- Cerner ses besoins en tant que futur retraité
- La pyramide de Maslow

Elaborer son projet de vie à la retraite

- Se situer dans la carte des loisirs : manuels, physiques, culturels, artistiques, civiques, techniques /scientifiques, plaisirs, les inclassables
- Savoir ce que je veux : donner des directions à sa retraite

Informations pédagogiques

PUBLIC

- Tout salarié qui envisage son départ à la retraite dans un délai de 2 ans.

DURÉE

1 jour (7 heures)

9h -17h

MODALITÉ

- Présentiel

CONTACT PÉDAGOGIQUE

Brigitte SENECHAL - Consultante formatrice
bsenechal@institutquatredix.fr
04 78 79 46 86

INTERVENANTS

- Consultant-formateur, expert sur la dimension psychologique de la préparation à la retraite

VALIDATION

Questionnaire d'évaluation à chaud à la fin de la formation
Tour de table des participants

Modalités pratiques

 CONTACT ADMINISTRATIF

Patricia PILLAULT - Gestionnaire de formation
ppillault@institutquatredix.fr

 EFFECTIF

- Inter entreprise: de 6 à 12 personnes
- Intra organisme: de 6 à 12 personnes

Ref. OC94P002