





## Programme de la formation

**Anticiper pour bien vivre sa retraite**

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Salarié en poste · De 4 à 12 participants
-  Sur devis

**Description courte**

1. La retraite : prendre conscience de sa situation actuelle
2. Minimiser le stress lié au passage à la retraite
3. Faire le deuil de sa vie professionnelle
4. Faire face aux changements dus au passage à la retraite :
5. Comprendre ses limites pour mieux les dépasser
6. Mieux se connaître pour mieux vivre sa retraite
7. Savoir communiquer, une clé de réussite essentielle
8. Penser son nouveau projet de vie
9. Planifier et réaliser son nouveau projet pour vivre une retraite épanouie

**Prérequis**

- Être en fin de carrière professionnelle

**Objectifs**

- **Réfléchir aux enjeux de la retraite**
- **Bien vivre la fin de sa vie professionnelle et préparer sa retraite**
- **Faire le point sur son expérience, sa créativité et ses valeurs**
- **Poser les jalons et initier des pistes pour élaborer ou concrétiser des projets qui apporteront un sentiment d'accomplissement et de bien-être (rester acteur)**
- **Trouver un équilibre entre activité extérieure, vie familiale et vie personnelle**
- **Transmettre ses connaissances à son employeur et à son successeur**
- **Garder le lien avec son employeur**

**Aptitudes et compétences visées / attestées**

Être en capacité de réfléchir à sa fin de carrière professionnelle et de se projeter dans son nouveau projet de vie active en tant que retraité

**Contenu**

**La retraite : prendre conscience de sa situation actuelle**

- Une situation de transition : place de la retraite dans la société
- Être acteur de sa retraite
- Où en suis-je ? Partage en groupe sur le vécu à propos de la retraite

### Gérer l'inquiétude liée au passage à la retraite

- En connaître les causes pour mieux s'en protéger
- Faire le saut « de la retraite »
- Des pistes pour diminuer l'inquiétude

### Construire son nouveau projet de vie

- Identifier ses véritables centres d'intérêt
- Connaître ses ressources et ses compétences
- Découvrir les possibilités d'action : loisir, bénévolat, association, etc.
- Bâtir un projet en accord avec ses qualités et ses aspirations

### Se repositionner et entretenir son réseau relationnel

- trouver sa place dans son nouvel environnement
- définir son rythme et son nouveau rapport au temps
- développer et profiter de nouvelles relations : sociales, familiales

### Savoir se maintenir en forme

- Adapter son hygiène de vie (nutrition, activité sportive, etc.)
- mémoire : l'entretenir et l'entraîner
- surveillance médicale : assurer l'efficacité

## Pédagogie et organisation

- Méthodes pédagogiques => Démonstrative, Active, Expérientielle
- Formation interactive
- Exercices et pistes de réflexion seront proposés en sous-groupe et en individuel
- Sollicitation systématique des participants
- Apports théoriques et méthodologiques permettant à chacun(e) de réfléchir et d'élaborer leur fin de vie professionnelle et se projeter dans leur retraite à venir

## Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- test de positionnement
- Questionnaires
- Bilans à réaliser
- Quiz digital

- Fiche d'évaluation à chaud

## Mode de validation

Attestation de fin de formation

## Référent handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :** (*mise en place de compensation...*)

**Contact :** Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / [nadiahadjeri@cadresenmission.com](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

## Intervenant

Rémy MAGNE

Références sur cette formation :

- DRAAF Bretagne
- CROUS Rennes
- EHESP
- Université Rennes II
- Ministère des armées