

Se préparer à la retraite



DP-55 2 Jours (14 Heures)

Description

Partir positivement à la retraite valorise tout autant la personne que son environnement de travail. Cette formation est l'occasion de réflexions et d'échanges pour transformer la retraite en une occasion unique d'envisager son départ, tout en construisant un avenir autour d'un nouveau projet de vie. Cette formation facilite le passage de cette étape importante dans une optique de renouveau.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien et tout collaborateur concernés par une proche cessation d'activité professionnelle.

Prérequis

Aucun.

Les objectifs de la formation

- Aborder la retraite avec plus de quiétude.
- Élaborer son projet de vie à la retraite.
- Découvrir quelques clés pour sa santé.

Programme de la formation

Piloter ce changement de vie particulier

- Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et l'entreprise.
- Identifier les changements liés à la retraite : statut ; relations ; rythmes ; activités.
- Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux : physiques ; sociaux ; intellectuels.
- Partir sereinement, se préparer à transmettre ses compétences.

Préparer son projet de vie

- Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales.
- Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre.
- Nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat.
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme.
- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles.

Développer des relations harmonieuses

- Des outils et des conseils pour gérer les relations : le couple au quotidien ; les parents gés ; les petits-enfants.
- Sortir de la solitude.

Dynamiser et entretenir sa mémoire

- Connaître les méthodes et les outils pour la développer.
- S'entraîner par des méthodes et des outils à la développer.
- En groupe, on explore sincèrement ses espoirs et craintes pour affiner son projet de vie après la retraite.