

# PREPARER ACTIVEMENT SA RETRAITE



## En résumé

Un parcours de formation action personnalisé pour porter un nouveau regard sur le temps de la retraite permettant d'initier sereinement de nouveaux projets.

La cessation de la vie professionnelle correspond à un changement majeur qui exige une préparation pour être bien vécu et repenser son activité quotidienne.

Cette formation préparation à la retraite donne les clés pour anticiper sereinement la fin de carrière professionnelle et construire une nouvelle vie épanouissante. Ce programme aide à bien préparer votre retraite et à développer des projets qui donneront du sens à quotidien après votre cessation d'activité professionnelle. A l'issue de cette formation, vous saurez mieux identifier vos besoins et vos aspirations. Ce cursus donne également des clés pour rester en bonne santé et maintenir votre énergie. Une reconversion retraite bien préparée est la clé d'une vision positive du changement.



## Objectifs

À l'issue du parcours, vous serez en capacité de :

- Faire le point sur son expérience, ses aspirations et ses valeurs,
- Anticiper les changements personnels, sociaux et environnementaux dans le cadre de la cessation d'activité,
- Préparer des projets pour le temps libre et l'avenir.



## Programme

Les représentations sur la retraite :

- Identifier et modifier les croyances limitantes relatives à la cessation d'activité et à la prise de la retraite
- Affiner sa vision de la retraite en termes d'organisation, de socialisation, d'intégration

Aborder de façon positive sa nouvelle tranche de vie :

- Comprendre les étapes et la dynamique du changement
- Identifier les changements à venir, les pertes et les gains (rythme, gestion du temps, statut, relations sociales, activités...)

Bâtir un nouveau projet de vie :

- Identifier ses besoins, ses valeurs, ses atouts, ses points de vigilance
- Repenser son rôle de conjoint, parent, enfant, ami, voisin, citoyen, son réseau de connaissances...
- Identifier les axes des projets qui tiennent à cœur
- Bâtir un plan d'actions qui permettra de les concrétiser.

Comment rester au top de sa forme :

- Booster ses différents niveaux d'énergie : physique, mentale, émotionnelle...

### Durée

2 jour(s) / 14 heure(s)

### Effectif

De 3 à 12 stagiaires

### Tarif

1245 € NET

### Pour qui ?

Toute personne en fin de carrière professionnelle

### Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

### Code RNCP / RS

NA

### Référence

CDPE-0000-PAS-01

Passer le relais.

- Former un remplaçant
- Transmettre son savoir-faire / son savoir-être
- Tisser des liens transgénérationnels.



## Méthodes pédagogiques

- Nombreux exercices pratiques et cas de synthèse pour acquérir les bons réflexes.
- Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques.
- Pédagogie active : échanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises
- Support de formation remis aux participants.

## Suivi d'action

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation



## Intervenants

Cette formation est animée par un consultant professionnel formateur spécialisé dans les domaines de formation.

Tous nos formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.



## Évaluation

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.

Elle permettra d'attester de l'acquisition des connaissances et développement des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.