

Objectifs

Aborder sereinement la retraite et s'y préparer.

Transmettre son savoir faire.

Élaborer un projet de vie.

Public

Toute personne amenée à prendre sa retraite prochainement.

Pré requis

Aucun.

Durée

2 jours soit 14 heures

Les Plus

Alternance d'apports théoriques, de présentation d'outils et méthodes concrètes et de mises en situation pratiques.

Méthode active et participative.

Formation animée par un formateur expert dans son domaine d'intervention

- **La retraite, connaître ses droits**
 - Préparer son dossier de demande de départ en retraite
 - S'informer sur ses droits
 - Vers qui se tourner pour monter son dossier et quand ?
- **Se préparer au changement, bien vivre le changement**
 - Repérer les changements liés à la rupture avec le travail et l'entreprise, les accepter et les positiver
 - Prendre de nouveaux repères
 - Réfléchir au nouveau rythme à trouver
 - Trouver un nouvel équilibre personnel
 - Prendre conscience des modifications dans les relations
- **Appréhender la retraite**
 - Faire émerger les attentes et les appréhensions liées à la période de retraite
 - Explorer les différentes images de la retraite, les peurs, les croyances et les envies qu'elle suscite
 - Identifier les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper
- **Élaborer son nouveau projet de vie**
 - Repérer ses besoins prioritaires
 - Le nouveau rapport au temps, trouver son rythme
 - Faire un bilan de ses qualités et de ses centres d'intérêts
 - 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
- **Entretenir son potentiel**
 - Entretenir son tonus intellectuel
 - Dynamiser et entretien sa mémoire
- **Transmettre son savoir-faire**
 - Rester mobilisé jusqu'au bout
 - Créer des relations positives avec son successeur