

Les  points forts

Groupe en nombre restreinte pour faire émerger des projets personnels

Programme

Référencé

 Datadock

MODULE 2 : Préparer un projet pour la retraite (2 jours)

1^{ère} journée

COMPRENDRE- ACCEPTER

► Ce qui va changer

- La retraite : quelles représentations ?
- La transition de vie
 - Le nouveau rapport au temps et la recherche du rythme propre
 - Anticiper les changements pratiques dans les différents domaines de vie
- Préparer son départ de l'entreprise, éventuellement son remplacement
- Faire le point sur son investissement passé pour regarder devant
- Anticiper les problèmes liés à la gestion du « temps libre »
- Mettre au jour les nouveaux rôles à assumer

SE PROJETER ET S'OCCUPER DE SOI POUR RESTER ACTIF

► Utiliser et conserver ses ressources : quelques pistes

- Les clés d'une bonne hygiène de vie :
 - Dans quel but ou pour quelles raisons développer une activité physique ?
 - Bouger oui, mais comment ?
 - Dans quel but ou pour quelles raisons développer une activité intellectuelle ?
- Le bilan de santé
 - Entretenir son capital santé
 - Le sommeil
 - La mémoire
 - Santé et équilibre affectif
 - L'alimentation

2^{ème} journée

AGIR ET RESTER EN LIEN AVEC LES AUTRES

Préparer un projet pour la retraite

- Connaître les outils et moyens pour concrétiser son projet sur la base d'échanges
- Mettre au jour les nouvelles valeurs à satisfaire dans ces différents domaines
- Lister les actions qui vont satisfaire ces valeurs et motivations
- Définir ses priorités

Plan d'action

REBONDIR ET AMORCER UN VRAI PROJET

Formation également réalisable sur mesure en intra-entreprise

Objectifs

- Identifier ses aspirations
- Construire un projet
- Préparer la transmission de son savoir-faire.

Démarche pédagogique

Auto-analyse, échanges entre les participants pour faire évoluer les représentations et trouver une « réassurance » dans le groupe.

Public

Les salariés du régime général de la sécurité sociale ayant le souci d'anticiper leur départ à la retraite.

Prérequis

Départ en retraite prévue à moins de 24 mois
Ouverture d'esprit à la psychologie et à la réflexion personnelle.

Accepter le départ à la retraite et être volontaire dans la construction d'un projet

Évaluation

Évaluation des acquis tout au long de la formation avec les exercices pratiques et les quizz.

Fiche d'évaluation de la formation en fin de stage.
Attestation de fin de formation accompagnée de la fiche programme à destination du stagiaire.



1 jour et demi

Dates : nous consulter



Tarif :

600€ HT



Nous contacter :

Gaëlle Havard Hannier
02.35.59.44.15
gaelle.havard@ceppic.fr