



Préparation à la retraite

Description :

Anticiper le départ à la retraite est essentiel pour préparer votre transition vers la retraite. Anticiper votre départ consiste tout d'abord à prendre conscience de la fin d'une étape importante de votre vie. Cette démarche est essentielle car elle va vous permettre avec le temps d'accepter le début d'une nouvelle phase de votre vie.

Profil de l'intervenant :

Consultant formateur expert en retraite

Objectifs :

A l'issue de la formation, les stagiaires sauront :

- Aborder sereinement cette nouvelle étape de vie,
- Imaginer son projet de vie,
- Entretenir sa santé : hygiène, santé, sport, mémoire,

Publics :

Toute personne susceptible de prendre sa retraite, idéalement à un ou deux ans d'un départ en retraite

Durée :

2 jours

Prérequis :

Aucun

Méthode pédagogique de cette formation :

La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de réflexions. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage 6 personnes maximum par cours.

Méthode d'évaluation des acquis de la formation :

•

Auto évaluation des acquis par le stagiaire via une questionnaire. Attestation de fin de stage signée remise au stagiaire en fin de formation

Information handicap :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons la structure suivante <https://www.agefiph.fr/>

Programme de cette formation :

Perceptions de la retraite

- Les représentations de la retraite : identifier et dépasser ses appréhensions C'est quoi pour vous la retraite ?
- Pourquoi la retraite se prépare ?
- Trouver sa juste place dans son nouvel environnement
- Comment faire face aux changements ? Changements personnels, changement sociaux, changement de rythme

S'ouvrir au futur : concevoir et mettre en œuvre son projet de vie

- Une vie active à la retraite
- Loisirs / Activités / Centres d'intérêts / Projets : explorer ses perspectives et être à l'écoute de ses envies
- Le monde associatif, pourquoi pas ? avantages, inconvénients.

Gérer sa santé et surveiller son hygiène de vie pour optimiser son énergie

- Une bonne hygiène de vie pour une bonne santé : des horaires et du sommeil, de l'alimentation, de l'exercice physique
- De la santé mentale : comprendre, maintenir et développer sa mémoire