Préparer son départ à la retraite - Module 2

Durée : 1 jour, 7h **Tarif :** 520 € HT

Réf : E0528

Points forts : Groupe en nombre restreint pour faire émerger des projets personnels

Objectifs

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

Programme

MODULE 2 : Préparer un projet pour la retraite (7 heures)

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.

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.

Démarche pédagogique

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

Public

Les salariés du secteur privé et les contractuels de droits publics 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.

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.
Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

5 453 personnes formées en 2022

Dates de session

Nous consulter

194, rue de la Ronce
76230 ISNEAUVILLE

www.ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CONTACT
Isabelle PROTAIS
02.35.59.44.17
isabelle.protais@ceppic.fr