

# Se préparer à la retraite

Durée	2 jours soit 14 heures
Public	Toute personne concernée par un départ à la retraite dans les deux ans
Prérequis	Aucun
Format	Présentiel de préférence Possible en distanciel
Dates et lieu	Sur demande
Prix	Tarif net de taxes  Inter : 125 euros/stagiaire  Intra : Tarif sur demande
Nombre de participants	Minimum : 4 Maximum : 8
Adaptation/Accessibilité	A étudier avec le formateur en amont de la formation.

## Contexte :

Bien que prévu et programmé, le départ à la retraite génère des sentiments mélangés d'espoir et de crainte. Il convient d'accompagner les personnes proches de la retraite pour mieux vivre cette étape de vie, en leur permettant de décider de choix favorables à leur santé et à leur qualité de vie. Un temps d'information, de réflexion et d'échanges permet de se préparer pour aborder ce changement avec réalisme et sérénité.

## Objectifs de la formation :

- Aborder avec plus de sérénité cette nouvelle étape de vie
- Se projeter dans la vie une fois à la retraite afin de s'y préparer et s'y investir
- Organiser son temps libre et construire un projet de vie en fonction de son cadre familial, de ses goûts, de ses compétences et des opportunités qu'offre l'environnement (monde associatif, etc.), permettant de trouver un nouvel équilibre

## Méthodes pédagogiques et suivi :

- Informations et conseils pour une vie équilibrée (santé, etc.)
- Techniques d'expression variées et partage d'expériences : brainstorming, photolangage, récit de vie, etc.
- Livret de stage comprenant l'élaboration du scénario de vie, le report des informations importantes, et le plan d'action personnalisé pour chaque participant

## Modalités d'évaluation :

- Questionnaire individuel
- Tour de table à chaud

## Attestation / Certification :

- Attestation de fin de formation et d'évaluation des acquis

## Intervenante

Nathalie BRUAND  
Tél : 06 81 87 95 04  
Mail : nbruand@gmail.com

Programme de la formation :

---

Jour 1 : Analyser le changement

- Les représentations de la retraite : dans notre société et pour chacun des participants :
- Échanges sur sa représentation de la retraite, ses craintes et ses espoirs, les questionnements de chacun
- Prendre conscience de ce qui va vraiment changer et des incidences sur la vie quotidienne : les changements et les conséquences réels du passage à la retraite sur la vie quotidienne : le statut, les relations, le rythme et la structuration du temps, les activités, les revenus, la santé et l'hygiène de vie, etc.
- Le deuil de la vie salariée
- Comment bien quitter son travail ? Imaginer son départ, le discours de départ à la retraite. Transmettre ses compétences

Jour 2 : Se préparer au changement, et élaborer son projet de vie pour la retraite

- Se remémorer son parcours de vie et les expériences traversées
  - ... en s'interrogeant sur soi : son parcours de vie, ses compétences, ses connaissances, ses savoir-faire, ses qualités, ses centres d'intérêts, ses goûts, ses valeurs
  - ... en s'interrogeant sur l'environnement : quelles sont les activités possibles en dehors du travail ? Les activités de loisirs et/ou sociales
- Les conditions d'une vie équilibrée à la retraite : conserver un rôle social, des relations, préserver ses capacités physiques et intellectuelles, structurer son temps. Prendre en compte la personnalité et les besoins de chacun
- Les démarches à envisager et les relais existants pour se préparer concrètement
- Élaborer son propre scénario pour garder une vie riche une fois à la retraite
  - Une vie riche existe après le travail. Il convient de préparer ce passage pour ne pas le subir, c'est-à-dire envisager les changements inévitables dans chaque domaine et les choix possibles pour vivre au mieux une fois à la retraite.
- Élaboration de la charte du retraité pour finir par une synthèse ludique

*Dates :*

*Créé le 04/02/2021*

*MAJ le 04/02/2021*