Efficacité professionnelle et personnelle

12 nov.-14 nov.

Préparer sa retraite

Nantes / Rennes : 1575 € HT
Brest / Le Mans : 1575 € HT
Certification : NON

Mise à jour févr. 2025

Durée 3 jours (21 heures)

« Délai d'accès maximum 1 mois »

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Se familiariser avec l'ensemble des questions relatives à la retraite et envisager les meilleurs moyens de réussir cette délicate transition
- Se projeter dans l'avenir et envisager la retraite de façon sereine
- Développer une attitude positive face à la retraite et apporter les connaissances nécessaires pour faciliter ce passage vers une nouvelle étape de vie

PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant mener une réflexion pour mieux vivre sa retraite

PRE-REQUIS

- Pas de prérequis spécifique

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

MODALITES D'EVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation,
- Questionnaire de satisfaction,
- Positionnement préalable oral ou écrit,
- Evaluation formative tout au long de la formation,
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles,
- Sanction finale : Certificat de réalisation, certification éligible au RS selon l'obtention du résultat par le stagiaire

MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard. Nous préconisons 8 personnes maximum par action de formation en présentiel

MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES EN CAS DE FORMATION DISTANCIELLE

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant,
- suivez une formation uniquement synchrone en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et comuniquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré. Nous préconisons 4 personnes maximum par action de formation en classe à distance

ORGANISATION

- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

PROFIL FORMATEUR

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.

A L'ATTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Programme de formation

Les réalités derrière le mot « retraite » (02h00)

- Des origines de l'institution à 2025 : quelles réalités ?
- Les évolutions du contexte de la retraite
- « Prendre sa retraite » : autant de sens que d'histoires de vie
- La nouvelle page de vie de retraité : grille d'opportunités vs menaces, forces vs faiblesses

Prendre conscience des changements physiques, psychologiques et organisationnels (02h15)

- Disparition des structures d'organisation apportées par le monde professionnel
- Modification du rapport au temps, des rapports aux autres (relations familiales, de couple, sociale)
- Ralentissement possible des rythmes quotidiens
- Diminution des sollicitations intellectuelles et émotionnelles
- Evolution des relations au quotidien avec son entourage
- S'ouvrir pour ne pas entrer dans la solitude

Savoir gérer les stress liés au changement de vie (02h00)

- Connaitre les mécaniques des stress liés à la transition du départ à la retraite
- Prendre conscience de l'importance de respecter les étapes du cycle du deuil / changement conséquent
- Connaître les techniques pour les gérer harmonieusement
- Identifier les conséquences de ce changement sur le plan du statut, des relations, des rythmes quotidiens et annuels, des activités, etc.
- Déterminer ses nouveaux besoins : physiques, économiques, culturels & intellectuels

Définir son projet de retraite à priori (01h30)

- Identification des types de retraite & quelle retraite choisir : Plaisir ? Active ? Famille ? Individuelle ? Mixte ?
- Déterminer son projet par écrit pour orienter et le faire évoluer : pour soi et pour le partager avec ses partenaires
- Démarrer dès maintenant l'audit de son projet pour l'optimiser en permanence
- Déterminer son projet de vie à court, moyen et long terme

Point sur les attentes et vis-à-vis de la retraite : valeurs et croyances (01h00)

- Quel type de retraite, avec quelles espérances et quel sens ?
- Importance de faire évoluer ses valeurs en vue du quotidien différent en retraite ;
- Considérer et évaluer le bien-fondé des croyances attachées au départ à le retraite : les nôtres et celles de notre entourage, de la société.

Prendre conscience des changements physiques, psychologiques et organisationnels (01h00)

- Disparition des structures d'organisation apportées par le monde professionnel
- Modification du rapport au temps, des rapports aux autres (relations familiales, de couple, sociale)
- Savoir accepter l'amoindrissement progressif des capacités physiques, cognitives, émotionnelles

Prendre conscience de ses forces et de opportunités de sa retraite (03h00)

- L'expérience de vie : un capital à la valeur inestimable
- Le retraité de 2024-25 : une espérance de vie augmentée
- Consolider et faire évoluer son réseau
- Garder sa valeur ajoutée pour notre environnement
- Actualiser en permanence sa vision du monde : une réalité grâce aux moyens de communication
- S'informer et se former en permanence pour garder la plasticité et l'adaptabilité aux besoins concrets quotidiens
- Se fixer des objectifs pour avoir un cap de vie
- Partager son expérience de vie via la rédaction d'un journal / livre

Être lucide sur ses faiblesses pour se protéger face aux menaces (01h30)

- La communication internet : une opportunité et une menace avérée pour les seniors retraités
- Risques concrets liés à la communication électronique : réseaux sociaux, arnaques, détournements, abus de confiance, etc.
- Identifier les catégories de malfaisants menaçant les seniors et retraités et s'en protéger

- Les menaces dans le monde physique : environnement matériel, personnes, déplacements, confiance abusée, etc.

Transmettre pour mieux faire le deuil de l'identité professionnelle (02h00)

- Faire l'inventaire de son savoir-être et savoir-être à transmettre
- Comment formaliser son savoir-faire et de son savoir-être
- Former sur le terrain, transmettre son vécu : formateur, tuteur ou mentor ?
- Compiler par écrit / multimédia son expérience
- Transmettre son savoir-être et savoir-faire en aval du départ à la retraite

Anticiper ce changement de vie (00h45)

- Commencer la transition en s'informant sur les impacts administratifs et sociétaux du changement de statut (d'actif à retraité)
- Verbaliser la transition avec le travail, les collègues, le statut professionnelle et l'entreprise pour se l'approprier

Construire son projet de retraite dès maintenant (01h30)

- Réaliser ses aspirations et ses passions en : sont-elles vraiment envisageables et souhaitables ? A quels prix ?
- Faire un (auto) bilan de ses envies, rêves et compétences techniques et intellectuelles
- Formalisation des étapes nécessaire à la réalisation
- Comment construire un plan d'action et comment le réaliser à court, moyen et long-terme

Organiser en amont la structure de son projet (02h45)

- Déterminer son projet par écrit, pour soi et pour le partager avec ses partenaires
- Démarrer dès maintenant l'audit de son projet pour l'optimiser en continu
- Déterminer son projet de vie à court, moyen et long terme
- Ses aspirations et passions face à la retraite : sont-elles envisageables et souhaitables ?
- Faire un bilan de ses compétences techniques et intellectuelles
- Formalisation des étapes nécessaire à la réalisation
- Comment construire un plan d'action et comment le réaliser à court, moyen et long-terme