

Formation Bien préparer son départ à la retraite

Durée :	2.0 jour(s)
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none">• Gérer ses craintes et ses peurs.• Identifier ses attentes et désirs.• Intégrer des nouvelles pratiques de mieux être.• Définir un projet de retraite.
Public :	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sur le point de partir à la retraite.
Prérequis :	<ul style="list-style-type: none">• Aucun
Modalités et moyens pédagogiques	Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran Portail web: maformation.vaelia.fr
Modalités d'évaluation	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
Moyens d'encadrement	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
Satisfaction globale :	4.35/5 <i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i>

Jour 1

Faire le point sur sa vie professionnelle

- « Faire le deuil » de son activité professionnelle
- Apprendre à bien gérer les mois, les semaines, les jours précédant le départ à la retraite

Faire le point sur les principaux changements inhérents à la retraite

- Réfléchir sur les changements organisationnels (gestion du temps pour soi, avec la famille, avec le conjoint, communication)
- Réfléchir sur les changements relationnels (enfants, parents, famille, amis)
- Réfléchir sur les changements physiques, (rythmes différents, sports, hygiène de vie)

Jour 2

Faire le point sur soi

- Revoir les habitudes du quotidien pour s'en défaire ou les conserver
- Faire émerger les espoirs et les doutes liés au départ à la retraite
- Déterminer le potentiel, les connaissances, compétences, et expériences utiles à la retraite
- Réfléchir sur les motivations pour les faire vivre au travers des actions
- Prendre conscience de ses propres valeurs
- Faire le point sur l'avenir et la retraite
- Déterminer les activités possibles durant la retraite
- Déterminer ses envies, ses besoins pour se projeter dans l'avenir

Pédagogie

- Exposés méthodologiques et interactifs
- Travaux de discussion de groupe, échanges
- Jeux de rôle, ateliers d'entraînement pratiques
- Exercices simples de relaxation et de lâcher prise
- Débriefing

En option un coaching en visioconférence de 2 heures, 3 semaines à 1 mois après la formation