

PROGRAMME DE FORMATION

Préparer sa retraite

Organisation

Mode d'organisation : Présentiel ou distanciel

Durée : 3 jour(s) · 21 heures

Contenu pédagogique



Type

Action de formation



Public visé

Toute personne souhaitant mener une réflexion pour mieux vivre sa retraite
Cette formation est accessible aux publics en situation de handicap et aux personnes à mobilité réduite. Des aménagements peuvent être prévus en fonction des profils. Nous contacter pour plus d'information.



Prérequis

Pas de prérequis spécifiques



Objectifs pédagogiques

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



Description

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

Appréhender la retraite

- Appréhender la retraite
- Faire émerger les attentes et les appréhensions liées à la période de retraite
- Explorer les différentes images de la retraite, les peurs et les envies qu'elle suscite
- Identifier les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper

Se préparer au changement

- S'adapter aux étapes du changement
- Identifier et accompagner les différentes phases émotionnelles du passage à la retraite
- Identifier les principaux changements inhérents à la retraite : le statut social, les relations, les nouveaux rythmes, les activités, les ressources financières, la santé

Elaborer un nouveau « projet de vie »

- Reconsidérer et actualiser le regard porté sur soi-même en réalisant un bilan de



compétences personnelles : connaissances, compétences ou expériences utiles durant la retraite pour continuer à exister en dehors de son activité professionnelle

- Analyser son réseau relationnel
- Réajuster son quotidien (une présence différente avec le conjoint éventuel)
- Mettre en œuvre ou modifier son tissu relationnel
- Cultiver différemment son réseau familial
- Maintenir ou revoir des comportements
- Adapter son hygiène alimentaire
- Veiller à garder ou mettre en place son style de vie : activités, loisirs, bénévolat
- Look (choix vestimentaires)
- Motivations, désirs personnels

Donner des informations, des conseils concernant les démarches administratives

Bilan, évaluation et synthèse de la formation

- Bilan, évaluation et synthèse de la formation



Modalités pédagogiques

Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur – Travail d'échange avec les participants sous forme de discussion – Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle – Exercices pratiques (études de cas, jeux de rôle, questionnaires, quiz, mises en situation, ...) sont proposés pour vérifier le niveau de compréhension et d'intégration du contenu pédagogique – Remise d'un support de cours complet pour référence ultérieure



Moyens et supports pédagogiques

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation. Chaque participant disposera d'un ordinateur (si besoin), d'un support de cours, d'un bloc-notes et d'un stylo. La formation se déroulera avec l'appui d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc.



Modalités d'évaluation

Avant la formation :

Nous mettons en place une évaluation de chaque participant via un questionnaire d'évaluation des besoins et de niveau.

Un audit complémentaire peut-être proposé pour parfaire cette évaluation

Pendant la formation :

Des exercices pratiques (études de cas, jeux de rôle, questionnaires, quiz, mises en situation, ...) sont proposés pour vérifier le niveau de compréhension et d'intégration du contenu pédagogique.

À la fin de la formation :

Le participant auto-évalue son niveau d'atteinte des objectifs de la formation qu'il vient de suivre.

Le formateur remplit une synthèse dans laquelle il indique le niveau d'acquisition pour chaque apprenant : « connaissances maîtrisées, en cours d'acquisition ou non acquises ». Il évalue ce niveau en se basant sur les exercices et tests réalisés tout au long de la formation.

Le participant remplit également un questionnaire de satisfaction dans lequel il évalue la qualité de la session.

À la demande du stagiaire, le niveau peut aussi être évalué par le passage d'une certification

TOSA pour les outils bureautiques, CLOE pour les langues.



Modalités de suivi

Emargement réalisé par 1/2 journée – Certificat de réalisation remis à l'employeur à l'issue de la formation – Assistance par téléphone et messagerie – Support de cours remis à chaque participant à l'issue de sa formation – Suivi de la progression 2 mois après la formation