

# PREPARATION A LA RETRAITE

Code produit : OPA1\_FOAD / Version v1

## FINALITE DE LA FORMATION

Permettre une réflexion sur soi, sur ses attentes et ses appréhensions.

Apporter une réponse individualisée à chaque participant en expliquant les différents processus à l'œuvre dans cette phase de transition.

Préparer la transition dans son entreprise, au sein de la sphère sociale et au sein de la sphère familiale.

Cette formation est un lieu de réflexion et d'échanges, c'est une occasion unique d'envisager son départ en construisant son avenir.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Acquérir des repères sur les plans de la psychologie et de la santé

## PUBLIC CONCERNE/EMPLOI VISE

Tout personnel d'entreprise accédant sous peu à la retraite et qui souhaite anticiper sur les conditions psychologiques, temporelles et physiques d'une vie nouvelle.

## PREREQUIS

Aucun.

## MODALITES

**Durée :** 3 modules de 2 heures 30

**Type :** Distanciel

**Assistance technique et pédagogique :** Chaque participant recevra, en même temps que sa convocation, le manuel d'utilisation à notre plateforme sécurisée dédiée. Il pourra s'il le souhaite tester et contacter au besoin notre support pour l'utilisation des outils de la formation à distance. Le bénéficiaire dispose également d'une assistance pédagogique de la part l'intervenant identifié dans tout le déroulement du parcours de formation.

**Méthodes et moyens pédagogiques :** Apports théoriques et pratiques, vidéo de présentation, supports informatiques, livrets

**Nature des travaux demandés :** Les apprenants membres du groupe sont connectés en même temps (visio conférences). Et des temps asynchrones : les membre du groupe réalisent des exercices, des analyses documentaires chacun de leur côté en se connectant sur notre outil Mytalents. Ils peuvent joindre le formateur par mail. Des petits groupes (maximum 6 personnes) pour garantir la facilité des échanges et la qualité du partage d'expériences.

**Validation des acquis** : QCM, tour de table, observation

**Sanction de la formation** : Attestation de fin de formation

**Profil de l'intervenant** : Formateur spécialisé dans le domaine des Ressources Humaines

## PROGRAMME

---

### ❖ **MODULE 1 : APPROCHE PSYCHOLOGIQUE DE LA RETRAITE**

- **Relativiser le passage à la retraite**
  - Analyse des diverses représentations véhiculées par le groupe
    - Le départ à la retraite
    - Le travail
    - L'après retraite
    - La vie active hors travail : vie sociale et familiale
- **La retraite : une transition, un changement**
  - Satisfactions et inquiétudes associées à cette transition
  - Gérer le changement,
  - Vécu propre à chacun en fonction de ses investissements

### ❖ **MODULE 2 : LES DIFFERENTS DOMAINES DE VIE**

- Réflexion sur les thèmes suivants :
  - Relation vie au travail/vie hors travail
  - Les impacts sur la sphère familiale, amicale, sociale.
  - Les impacts sur la relation au temps et sur sa gestion....

### ❖ **MODULE 3 : CONSTRUIRE SON PROJET DE VIE**

- **Remodeler le temps social**
  - Les relations sociales
  - Les activités, les projets...
- **Se préserver**
  - Une retraite active et autonome : l'entretien du corps, des facultés intellectuelles (la mémoire...)

**Faire un bilan de ses envies et des ressources disponibles pour construire un projet de vie à la retraite.**

## LES + ASFO

---

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.