



FORMATION PRÉPARATION À LA RETRAITE

OPA1

La retraite est une étape de la vie dont la nouveauté et l'important justifient que l'on s'y prépare avec soin.

Public Visé

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

Durée

14.00 Heures en présentiel en présentiel
2 Jours

Pré Requis

Aucun.

Parcours pédagogique

Relativiser le passage à la retraite

Bilan personnel sur

- Les apports d'une activité professionnelle
- Les contraintes liées à celle-ci
- Les apports d'une activité extra - professionnelle

Analyse des diverses représentations sociales 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

Remodeler le temps social

- Le maintien en forme
- Une retraite active et autonome : l'entretien du corps, des facultés intellectuelles (la mémoire...), les relations sociales...
- La réorganisation du temps libre
- Les lieux ressources à exploiter
- Envisager concrètement les activités à faire pour éviter la rupture et l'effondrement

Construire son projet de vie

Gestion du capital sante

Définition du vieillissement normal et pathologique

L'importance d'une hygiène de vie psychique et physique

- Nutrition, diététique et équilibre alimentaire
- L'exercice physique et la prévention des maladies
- Préserver sa mémoire contre le vieillissement

Identifier son plan d'action : bien vivre sa retraite

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : OPA1-20240223

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)
contact@groupelfc.com
www.asfograndsud.com



SIRET : 83420427300017
Code APE : 8559A
Organisme de formation enregistré sous le
n°76310897031 auprès du Préfet de la Région Occitane.
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des repères sur les plans de la psychologie et de la santé
- Mettre à profit la "liberté" offerte par la cessation des activités professionnelles
- Gérer positivement des relations personnelles et sociales auxquelles l'âge et de nouvelles conditions de vie donnent inévitablement une coloration particulière
- Construire une qualité de vie adaptée à nos nouveaux besoins

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, jeux de rôle, QCM, vidéo de présentation, supports informatique, livrets

Qualification Intervenant(e)s

Formateur spécialisé dans le domaine

Méthodes et modalités d'évaluation

QCM, tour de table

Modalités d'Accessibilité

Accès PMR