Préparer sa retraite

Domaine : Développement personnel

Réf. : 42DP

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public. Aucune modalité particulière pour s'inscrire à cette formation.
L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

DURÉE ET DATES

-Durée :
2 JOURS soit 14 heures

-Délai d'accès :
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

-Dates des inter-entreprises :
.En présentiel
18-19 Septembre 2025
18-19 Décembre 2025

.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
586€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1164€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1479€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

En cours particulier :
Nous consulter

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les changements liés au passage à la retraite
- Se projeter dans sa vie de retraité avec sérénité
- Concevoir des projets de vie motivés par des actions et des objectifs concrets
- Entretenir son capital santé

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques : Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

Modalités d'évaluation : Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

Formation en distanciel : A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

ABORDER POSITIVEMENT LE PASSAGE A LA RETRAITE

- Positiver les relations avec l'entreprise, identifier les étapes et actions à mettre en place jusqu'au jour du départ
- Anticiper les changements et les conséquences liés à la retraite, bénéfices, contraintes, peurs, risques, opportunités
- Démystifier les représentations de la personne retraitée
- Se préparer à transmettre ses compétences
- Préparer la période de transition sereinement
- S'inspirer de cas concrets

CONSTRUIRE DES RELATIONS INTERPERSONNELLES HARMONIEUSES

- Apprendre à mieux se connaître, créer une cartographie de ses talents, qualités, intérêts, passions, envies, plaisirs
- Affirmer son identité personnelle et sociale
- Comprendre son système de valeurs
- Se positionner par rapport à sa famille, ses amis,
- Déterminer le bon équilibre entre soi et les autres, entre l'isolement et la sur-sollicitation
- Savoir dire Oui / Savoir dire Non, communiquer avec assertivité
- S'investir auprès des autres, transmettre ses compétences, son savoir, apporter son aide

PRÈPARER UN PROJET DE VIE

- Identifier et satisfaire ses besoins fondamentaux
- Apprendre à sortir de sa zone de confort et à identifier son cadre de référence
- Composer avec une nouvelle définition du rapport au temps, des priorités, de la procrastination
- Définir et formaliser le cadre d'un projet de vie en identifiant sa stratégie, les objectifs, les ressources, les jalons, les freins et visualiser sa réussite
- Èlargir ses champs de connaissance, d'activités

PRÈSERVER SA SANTÈ

- Comprendre les leviers de longévité et ralentir les effets du vieillissement
- Gérer son capital santé (Sommeil, Alimentation, Activités physiques)
- Apprivoiser son stress et ses émotions, développer un état d'esprit constructif
- Entretenir sa mémoire et ses capacités cognitives
- Intégrer un suivi médical

Fiche mise à jour le 23/08/2024

NOS CERTIFICATIONS

© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr