



La retraite : se préparer au changement

Cette formation, animée par un psychologue du travail, est une démarche active qui vous aide dans votre réflexion sur cette transition par l'anticipation des changements et l'évolution de votre projet de vie.

Objectifs

- Comprendre les impacts du changement
- Travailler sur les représentations, les croyances
- Analyser vos caractéristiques personnelles
- Identifier vos attentes et recentrer vos centres d'intérêt
- Anticiper les changements à venir
- Préparer la sortie de vie professionnelle
- Elaborer votre projet de vie
- Initier votre plan d'actions

Public

Cette formation s'adresse à un public qui souhaite **amorcer une démarche de réflexion** pour préparer plus sereinement sa retraite. Elle est destinée aux seniors **encore en activité, en pré-retraite ou récemment en retraite.**

Aucun pré requis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Nous conseillons de suivre cette formation **idéalement entre 4 et 18 mois avant le départ en retraite.**

Déroulé de la formation



Modalités pratiques

- Groupe de **4 à 12 participants** pour faciliter les échanges
- **Un programme adapté** aux problématiques de chacun, avec la prise en compte du vécu des participants
- Amplitude : **14 heures** réparties sur **2 journées**



Exigences qualité

- Intervenant formé à la préparation à la retraite, avec une forte expérience en animation de formation
- Déclaration validée sur DATADOCK (critères du Décret Qualité du 30 juin 2015)
- Respect de la **confidentialité** des échanges
- Recours à un **questionnaire d'évaluation** en fin de formation



Méthode de travail

- **Kit pédagogique** fourni à chaque participant, avec des exercices et des fiches pratiques mémo
- **Résultat attendu** : sécuriser le passage travail/retraite et devenir auteur d'un projet de vie qui aura du sens pour vous
- Condition de réussite: **implication du participant** nécessaire

La retraite : se préparer au changement

Programme (1 jour)

1. Introduction et attentes

2. La retraite et le changement

- Les appréhensions liées à la retraite
- Echange sur des croyances et des représentations concernant la retraite
- Les mécanismes psychologiques dans le changement
- L'organisation du départ de la vie professionnelle
-

3. Qualité de vie : les bases pour un bien être en retraite

- Bilan de son parcours
- Identification de ses besoins et de ses centres d'intérêt
- Les sphères relationnelles
- Le rythme, la gestion du temps et des priorités
- Notions sur la psychologie positive
- Quelques éléments de préservation de la santé physique et mentale

4. Le projet de vie

- Hypothèses de pistes d'orientation et de développement
- Elaboration de scénarios de vie

5. Conclusion

- Définition d'un plan d'action
- Evaluation

Modalités pratiques

DATES : à définir selon les participants

LIEU : RENNES

TARIF : 650 € net de taxes (par participant)
avec convention et attestation de formation

MODALITES D'EVALUATION

QCM, quizz et/ou mise en situation
+ échanges

*Possibilité de formation
sur site en intra sur demande
et/ou d'accompagnement en individuel*

Modalités pédagogiques

Apports théoriques, partage d'expérience et prise de recul dans un cadre méthodologique précis sous la forme de :

*Exercices ludiques, Quizz, Echanges,
Temps de réflexion individuel
& travail en sous-groupe*

L'INTERVENANTE

- **Psychologue du travail** et ergonome de formation, avec un parcours professionnel dans l'orientation, l'analyse de pratique, la formation, la prévention/promotion de la santé, la psychologie positive et la qualité de vie au travail.
- **Regard positif et constructif** : croit au développement du potentiel de chacun, qui est porteur de ses propres solutions



Version N° 3

www.declicconseil.fr

Bilan de compétences • Prévention RPS & Qualité de vie au travail • Formation • Médiation • Conseil RH

48 rue de Bray 35510 Cesson Sévigné (Rennes Métropole)

contact@declicconseil.fr

02.90.22.84.22

SIRET : 801 764 366 00036 - « Enregistré sous le n°53 35 09508 35 à la préfecture de Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »