

SE PREPARER A LA RETRAITE



PUBLIC CONCERNE

Collaborateur, employé concerné par une proche cessation d'activité professionnelle.

OBJECTIFS & COMPETENCES VISEES

Aborder la retraite avec plus de quiétude
Elaborer son projet de vie à la retraite
Découvrir quelques clés pour sa santé

VALIDATION

Attestation de stage

DUREE, HORAIRES, RYTHME, LIEU, TARIF

1 jour (7 Heures)

8h30 – 12h00 / 13h00 – 16h30

En présentiel, continu.

LIEU : IFCA ou votre entreprise

TARIF : nous consulter

CONTENU

PILOTER CE CHANGEMENT DE VIE PARTICULIER (matin)

Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et l'entreprise

Identifier les changements liés à la retraite

- Statut
- Relations
- Rythmes
- Activités

Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux

- Physiques
- Sociaux
- Intellectuels

Partir sereinement, se préparer à transmettre ses compétences

PREPARER SON PROJET DE VIE (matin)

Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales
Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre
Nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat
Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme
Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles

DEVELOPPER DES RELATIONS HARMONIEUSES (après-midi)

Des outils et des conseils pour gérer les relations :

- Le couple au quotidien
- Les parents âgés
- Les petits enfants
-

Sortir de la solitude

DYNAMISER ET ENTRETENIR SA MEMOIRE (après-midi)

Connaître les méthodes et les outils pour la développer
S'entraîner par des méthodes et des outils à la développer

Moyens pédagogiques/Moyens Techniques/ Moyens d'encadrement

Jeux de rôles – supports adaptés et remis par l'intervenant

Une équipe de formateurs issue du milieu industriel et expert dans leurs domaines d'intervention.

Locaux accessibles aux personnes en situation de handicap