



PUBLIC CONCERNE

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



PREREQUIS

Aucun



VALIDATION

Certificat de réalisation



DUREE, HORAIRE

- > 1 Jour soit 7h
- > En présentiel continu
- > 8h30-12h00 / 13h00-16h30



LIEU

- > IFCA ou sur site Client
- > Locaux adaptés aux personnes en situation de handicap



OBJECTIFS DE LA FORMATION

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



CONTENU DE LA FORMATION

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



MODALITES PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

Equipe pédagogique

Une équipe de formateurs expert dans leurs domaines d'intervention

Moyens pédagogiques et techniques

- Jeux de rôles
- Supports adaptés et remis par l'intervenant