



PRÉPARER SON DÉPART À LA RETRAITE

Dernière mise à jour le 20/06/2023.

OBJECTIF

Le but de cette formation est d'aider les salariés à bien préparer leur départ à la retraite et à vivre cette transition de manière équilibrée et positive.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Aider les salariés à anticiper et gérer les changements liés à la retraite
- Définir un projet de retraite adapté à leurs besoins
- Découvrir de nouvelles activités et maintenir leur équilibre de vie
- Développer de nouvelles relations pour maintenir leur équilibre de vie

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

MODALITÉS D'ACCÈS

Sur inscription ou demande de devis, réalisation sous 2 à 4 semaines.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation individuelle ou en groupe dans vos locaux ou à distance en visio-conférence.

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

PRO-000206

Contact

0750031226
contact@formaestro.fr
www.formaestro.fr

PRÉ-REQUIS

- Aucun

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter au préalable afin que nous puissions définir ensemble les modalités nous permettant de vous former dans les meilleures conditions.

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Alternance d'apports théoriques et mises en situation pratiques.



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 10 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)



PROGRAMME

Anticiper les changements déstructurants

- Se préparer au bouleversement des habitudes
- Anticiper la rupture avec l'entreprise
- Analyser les modifications de son rythme de vie
- Repérer ses besoins fondamentaux

Se préparer un projet

- Apprécier son nouvel environnement
- Découvrir des activités nouvelles
- Penser une autre relation au temps
- Réfléchir à des projets personnels adaptés

Entretenir son potentiel

- Garder un équilibre de vie
- Conserver des pensées positives
- Entretenir sa mémoire et ses capacités
- Débuter de nouvelles activités

Développer des relations nouvelles

- Refonder ses relations familiales
- Accroître ses relations amicales et personnelles
- Assurer de nouveaux rôles dans la société
- Entretenir des contacts stimulants

INTERVENANT(S)

Formateur consultant expert dans son domaine.

ÉVALUATION

Auto-évaluation et/ou QCM pour évaluation des connaissances avant entrée en formation et évaluation des acquis en cours ou en fin de formation.

ATTRIBUTION FINALE

Attestation des acquis / Certificat de Réalisation