

## Formation

### *Réussir la transition activité professionnelle / retraite*

#### Objectifs

- Aborder sereinement la retraite
- Répondre aux attentes en matière d'informations pratiques
- Aider les participants à se projeter et à anticiper les changements

#### Public concerné

Toute personne en voie de prendre sa retraite.

#### Nombre de participants

Dix participants au maximum.

#### Méthode pédagogique

Alternance entre échanges, coaching collectif, apports théoriques et exercices pratiques centrés sur le vécu des participants.

#### Evaluation

Fiche d'évaluation remise aux participants à la fin de la formation.

#### Prérequis

Aucun.

Programme		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contenu des sessions</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Permettre à chacun de s'exprimer sur ce qu'il pense de la cessation d'activité</li> <li>- Identifier la diversité des représentations au sein du groupe et comprendre le point de vue de chacun</li> <li>- Repérer les blocages et appréhensions liés au passage à la retraite</li> <li>- Définir des objectifs en cohérence avec les attentes et les besoins des participants</li> </ul> </li> <li>• <b>Information et sensibilisation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La retraite sur le plan administratif</b></li> <li>- <b>La santé</b> : promouvoir les comportements favorables à la santé, développer ou maintenir le lien social, connaître les éléments clés du vieillissement réussi.</li> </ul> </li> </ul>	<p><u>Notions appréhendées</u> : les changements physiques et intellectuels, la condition physique l'alimentation, le sommeil, la mémoire, la gestion du temps et du stress.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La vie de couple</b> : les nouveaux équilibres, le partage du temps, du territoire et des tâches, les activités séparées et communes, les priorités de vie, la vision de l'avenir</li> <li>- <b>La vie en famille</b> : réflexions et échanges sur les équilibres familiaux (relations avec les parents âgés, les enfants, les petits-enfants...)</li> <li>-</li> <li>- <b>La vie sociale et amicale</b> : tissu social, perte des collègues, amis éloignés, ouverture vers des activités permettant de nouvelles relations</li> <li>- <b>Le projet retraite</b> : les priorités de vie, la définition de ses besoins fondamentaux et de ses motivations, la réflexion sur le monde associatif et le bénévolat.</li> </ul>	
<p><b>Durée : 2 journées</b>                  Dates : à déterminer                  8h30-12h00 / 13h30-17h00</p>	<p><b>Lieu</b>                  A déterminer</p>	<p><b>Tarif forfaitaire/jour</b>                  Nous consulter</p>