

# PRÉPARATION À LA RETRAITE





***Votre départ à la retraite approche ? Vous vous questionnez sur votre vie après votre carrière professionnelle ?***

***L'accompagnement à la préparation à la retraite peut vous aider à définir le sens que vous allez donner à votre vie et à déterminer vos nouveaux projets.***

## **Objectifs de l'accompagnement à la préparation à la retraite**

La préparation à la retraite permet de prendre du recul sur sa carrière professionnelle en prenant conscience de son parcours et de ses compétences acquises tout au long de sa vie.

Elle permet également de prendre un temps pour soi, pour exprimer ses ressentis et surtout d'être rassuré face à ce cap à venir de la retraite.

Cette accompagnement permet enfin de définir sa vision et ses nouvelles priorités pour les années à venir.

## **Public visé et pré-requis**

La préparation à la retraite est destinée à toutes les personnes en poste (salariés du secteur privé, professionnels de la fonction publique, indépendants, chefs d'entreprise, artisans-commerçants, agriculteurs, professionnels libéraux) qui prévoient un départ à la retraite dans les années à venir, ainsi qu'aux personnes déjà en retraite mais qui n'y ont pas encore trouvé le sens.

Aucun pré-requis n'est demandé.



## **Personnes en situation de handicap**

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la formation dispensée.

Nos locaux sont tous accessibles aux personnes à mobilité réduite et notre équipe de conseillers s'adapte en fonction des besoins de chacun.

Pour toutes questions, notre référent handicap est joignable au 02 98 63 72 45.

## **La méthode d'Essor Carrière : valoriser les potentiels**

Notre mission est de valoriser le potentiel de chaque femme et chaque homme que nous accompagnons. Pour ce faire, nous nous concentrons sur la personne, ses envies, ses centres d'intérêt, ses capacités... Et non pas seulement sur ses compétences et expériences. Bien sûr, nous ne les écartons pas complètement, mais nous choisissons de mener l'exploration au-delà, afin de révéler le véritable potentiel de chacun.e.

Nous pensons en effet que, bien trop souvent, nos choix de vie, nous ont mené à laisser de côté bon nombre de nos aptitudes et, par conséquent, une part de notre personnalité. Certaines personnes trouvent leur équilibre à travers ses choix. D'autres ne trouvent jamais de sens.

Vous faites partie de ces personnes ? Bonne nouvelle, ce n'est pas grave ! Nous avons des outils pour vous aider à faire le point et définir un nouveau projet en phase avec vos envies.

Notre méthode a l'avantage de ne pas être figée (nous l'enrichissons constamment), mais surtout de s'adapter à chaque bénéficiaire. Le choix des outils et du déroulement se fait en fonction du profil de chacun de manière à rendre les contenus accessibles et permettre à chacun de s'approprier la démarche.



## Comment se déroule l'accompagnement à la préparation à la retraite ?

1

### ENTRETIEN D'INFORMATION

Il s'agit ici de comprendre vos besoins, de confirmer l'adéquation entre vos besoins et la prestation, et de vous présenter le déroulé pédagogique.

Il sera également question des modalités de financement et d'inscription.

**Ce premier entretien est gratuit et sans engagement.**

2

### ENTRETIEN PRELIMINAIRE

Au démarrage, si besoin, votre conseiller.e peut être un guide pour vos démarches administratives liées à votre départ en retraite.

Durant cette phase, il s'agira de revenir sur votre parcours de vie professionnelle et personnelle, d'interroger quel est votre rapport au travail et quelles sont vos craintes ou vos attentes pour cette nouvelle étape de vie.





**3**

### **CONNAISSANCE DE SOI**

Vous menez l'enquête avec votre conseiller.e !  
Cette phase a pour but de vous aider à mieux vous connaître : traits de personnalité, motivations, valeurs, besoins, émotions, le sens que vous voulez donner à votre retraite...

**4**

### **CONFIANCE ET ESTIME DE SOI**

Pour amorcer un changement, il est également important de connaître le niveau de confiance en soi et d'estime de soi. Vous irez donc chercher quelques indices par ici.





# 5

## PROJECTION

L'objectif d'Essor Carrière est de vous mener à définir un projet qui soit réaliste et réalisable. C'est ce que l'on appelle la projection.

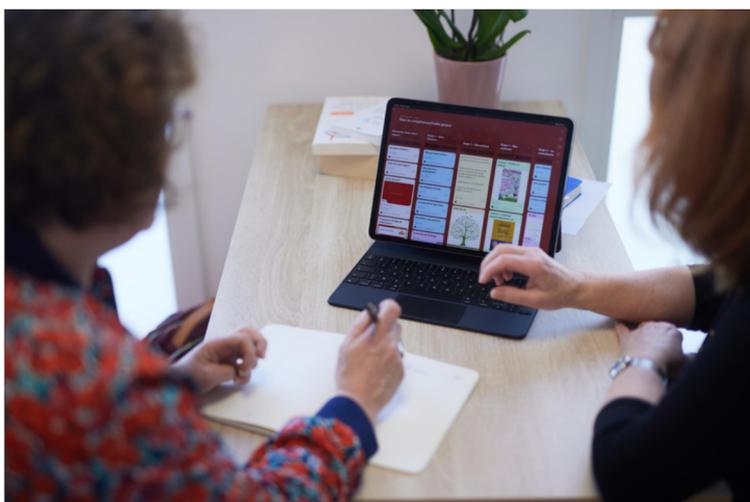
Afin de vous aider à suivre le déroulé pédagogique de l'accompagnement, vous aurez accès à une plateforme numérique, développée par Essor Carrière, intégrant de nombreux outils. Ces derniers vous aideront dans votre cheminement et à approfondir vos connaissances. Cette plateforme est complémentaire aux entretiens réalisés avec votre conseiller.e.

# 6

## CONCLUSION

L'enquête est close. Il s'agit à présent de rédiger un document de synthèse reprenant les éléments révélés et discutés pendant toute la durée de votre accompagnement.

Avec votre conseiller.e, vous pourrez réviser et commenter ce document, avant de vous lancer dans la mise en œuvre du plan d'actions défini.





## Moyens pédagogiques et techniques

### Tests spécialisés

Test de centres d'intérêt  
et de personnalité

### Rédaction d'une synthèse

La synthèse reprend les  
points structurants de la  
démarche (projet, plan  
d'actions...)

### Outils

Livres, articles, vidéos,  
podcasts, exercices mis à  
disposition via une  
plateforme numérique  
personnelle dédiée au  
bénéficiaire

### Suivi individuel

Entretiens individuels  
avec un.e conseiller.e  
expérimenté.e  
(psychologue, formateur,  
professionnel.le des RH,  
coach)

### Ateliers collectifs

Gestion du temps, du  
stress, des conflits, Mieux  
se connaître et s'affirmer,  
Communiquer  
efficacement...

**1 atelier offert**

### Apports de connaissances

Monde associatif, gestion  
du patrimoine,  
formations...

**Mise en relation avec un réseau de partenaires  
(associations, CARSAT, gestion du patrimoine...)**



## **Durée**

Accompagnement de 24 heures dont :

- 14h d'entretiens individuels avec un conseiller
- 10h de travail personnel

Entrée en formation à définir (dates permanentes)

## **Tarif et financement**

2000 €

- Auto-financement : possibilité de régler en 5 fois sans frais
- Plan de développement des compétences de l'entreprise
- Autres sources de financement possible à étudier en fonction de votre situation

## **Nous contacter**

Par mail : [contact@essor-carriere.com](mailto:contact@essor-carriere.com)

Par téléphone : 02 98 63 72 45



## **ESSOR CARRIÈRE, un cabinet au plus proche de Vous**

ESSOR CARRIÈRE EST UNE ENTREPRISE LOCALE, IMPLANTÉE DANS LE FINISTÈRE DEPUIS SES DÉBUTS.

Dans un souci de proximité et de personnalisation de notre accompagnement en évolution professionnelle, nos agences sont réparties sur tout le territoire Finistérien (une agence tous les 20 km). L'entreprise est ainsi présente aujourd'hui dans 15 communes du Finistère pour la réalisation de l'ensemble de nos prestations en évolution professionnelle et évolution de carrière.



DEPUIS 2016, ESSOR CARRIÈRE A ACCOMPAGNÉ PLUS DE 1000 ACTIFS.

En 2022, ce sont 330 personnes ou entreprises qui ont été accompagnées dans le Finistère : chefs d'entreprises, salariés, exploitants agricoles, professions libérales, salariés, demandeurs d'emplois, lycéens, collégiens et étudiants.



## Une équipe de conseiller.e.s à Votre service

Essor Carrière est un cabinet de conseil en évolution professionnelle, mais c'est aussi et surtout une équipe de conseiller.e.s et coachs expérimentés, prêts à vous aider à trouver les clés, pour faire évoluer votre carrière ou celles de vos collaborateur.trice.s.

Par leur parcours personnels et professionnels, ainsi que par leurs formations, les membres de l'équipe Essor Carrière ont la capacité de vous accompagner en bilan de compétences, accompagnement à la VAE, techniques de recherches d'emploi et, pour les plus jeunes, en bilan d'orientation scolaire.

Côté entreprise, nos coachs certifiés seront vos interlocuteur.trice.s privilégié.e.s. Ils pourront tout autant intervenir pour des missions de recrutement, d'outplacement, qu'en coaching ou encore en formation, individuelle et collective.





## Une équipe en constante amélioration

Afin d'assurer la qualité des prestations d'accompagnement et le professionnalisme de son équipe, ESSOR CARRIÈRE assure la supervision de ses conseillers grâce à un partenariat avec l'université Rennes 2 et le laboratoire Ouest Valorisation. Cette supervision leur permet de questionner leurs postures et de développer une meilleure connaissance d'eux-mêmes dans leur pratique.



OUEST  
**VALORISATION**  
Ressources d'innovation

## ESSOR CARRIÈRE, entreprise à mission

En 2023, ESSOR CARRIÈRE a changé de statut pour devenir « entreprise à mission ». Mais qu'est-ce qu'une entreprise à mission ? Il s'agit d'un statut qui permet aux entreprises qui le souhaitent, de se doter d'une raison d'être intégrant la prise en compte des impacts sociaux, sociétaux et environnementaux de leurs activités. Le décret du 2 janvier 2020 prévoit, tous les deux ans, la vérification par un organisme tiers indépendant (OTI) de l'exécution par la société à mission des objectifs sociaux et environnementaux mentionnés dans ses statuts.

Ainsi, ESSOR CARRIÈRE a défini comme mission : « Permettre à chacun d'exprimer sa singularité et de (RE)trouver du sens dans un monde en mutation et d'y apporter sa contribution. »

Dans ce cadre, nous sommes d'ailleurs engagés auprès d'EcoTree depuis 2 ans. Il s'agit de planter et entretenir 100 arbres par an dans nos forêts bretonnes.





## **ESSOR CARRIÈRE, entreprise RSE**

En 2023, ESSOR CARRIÈRE s'est engagée dans une démarche RSE et a ainsi obtenu le label Positive Company®.

Ce label made in France reconnu au niveau européen récompense notre engagement et nos ambitions RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises).

Cette première étoile certifie que notre entreprise a pris en compte les enjeux environnementaux et sociétaux dans l'exercice de ses missions et dans ses relations avec l'ensemble de ses employés, partenaires et fournisseurs.

En effet, la Responsabilité Sociétale des Entreprises se définit comme « Un concept qui désigne l'intégration volontaire, par les entreprises, de préoccupations sociales et environnementales à leurs activités commerciales et leurs relations avec leurs parties prenantes » (définition de la RSE donnée par la Commission européenne).



**Positive  
Company®**



## Nos engagements

### SINGULARITÉ

Nos conseillers vous permettent d'exprimer votre nature profonde et s'engagent à vous offrir une expérience singulière.

### PROXIMITÉ

Nos conseillers sont au plus proche de vous, dans l'écoute et dans la relation de confiance avec vous.

### SINCÉRITÉ

Nos conseillers vous promettent une relation authentique en toute humilité, simplicité, honnêteté et transparence.

### PROFESSIONNALISME

Nos conseillers s'engagent à respecter la déontologie de l'accompagnement. Ce sont des professionnels fiables grâce à leurs diplômes, leur expérience et la supervision constante de leur travail.

### ÉMANCIPATION

Nos conseillers vous permettent d'être souverain, libre et indépendant dans vos réflexions et vos décisions.

## Nous suivre

[www.essor-carriere.com](http://www.essor-carriere.com)

