

- 1 jours/ 7h – tout public
- Présentiel
- Tarif inter : 680 € net / stagiaire
- Forfait intra : 2400 € net / session

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir la notion de retraite dans un contexte de changement de cycle,
- Appréhender les enjeux psychologiques de cette transition de vie,
- Se projeter sur un nouveau temps à inventer, Structurer sa nouvelle vie en créant les conditions favorables pour profiter au mieux de sa retraite

PUBLIC VISÉ

Le module est ouvert à toute personne amenée à préparer sa retraite dans les prochains mois ou années.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation. Un questionnaire préalable sera envoyé au participant pour connaître les expériences et les attentes du stagiaire.

MODALITES DE REALISATION

Format présentiel : 7 heures de formation sur 1 journée en présentiel

Nombre de participants : 4 à 12 stagiaires

Planning des sessions : Le planning évolue rapidement, nous contacter pour connaître les prochaines sessions. *Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap – Pour tout renseignement, nous contacter.*

Validation : Attestation de fin de formation

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

Les séquences à distance

Un espace extranet individuel est proposé à chaque stagiaire sur lequel, il trouvera :

- Le support de cours
- Des fiches pratiques et documents types
- Des vidéos
- Une « boîte à outils »

Ainsi, le participant pourra utiliser au quotidien ces outils pour mettre en pratique ses acquis selon ses propres besoins.

En aval de la session, le participant pourra continuer à échanger avec le formateur et les pairs.

Suivi et évaluation

En amont : questionnaire préalable de positionnement

Pendant la formation :

- À la fin de chaque journée quizz et QCM
- En fin de formation : quizz et questionnaire de satisfaction à chaud. Ce dernier est rempli par les participants et le formateur
- En aval de la formation : suivi à 3 mois : questionnaire à froid.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Échange de pratiques,
- Le partage d'expériences,
- Des exercices d'application,
- Une démarche d'introspection,
- Des études de cas

Cette formation est axée sur **l'échange de pratiques, le partage d'expériences**, complétés par des **exercices d'application, des études de cas** (articles, vidéo...) permettant d'ancrer de futures bonnes pratiques. Pour chaque activité, un temps de préparation et de feedback/bilan est prévu.

Pendant la journée une **dynamique sera créée au sein du groupe**, ce qui lui permettra de continuer à échanger à l'issue de l'action de formation.

Par ailleurs, les participants garderont un lien avec le formateur pour éventuellement demander conseil ou retour d'expérience sur leurs pratiques.

Dans tous les cas **le suivi individualisé à 3 mois**, permettra d'évaluer l'appropriation par le stagiaire des outils et méthodes ainsi que la qualité de la mise en œuvre au sein de la structure.

PROGRAMME

Introduction

Temps de présentation et d'inclusion des participants à l'aide de l'exercice des emojis.

Module 1 : Définir la notion de retraite dans un contexte de changement de cycle,

- Définition collective du sujet et création d'un référentiel commun ;
- Apports théoriques des définitions classiques à l'aide du dictionnaire Larousse ;
- Partage collectif des représentations de cette transition de vie ;
- Expliciter et verbaliser sa vision idéale ainsi que ses inquiétudes ;
- Basculer vers la notion de transition et de cycle.

Mise en application :

- *Brainstorming*
- *Utilisation d'un support à la verbalisation et à l'introspection*

Module 2 : Appréhender les enjeux psychologiques de cette transition de vie

- Préparer psychologiquement cette transition de vie (Image de soi, confiance en soi, rôle et identité...);
- Être attentif à la courbe de deuil et l'utiliser comme outil de prévention ;
- Faire face aux bouleversements positifs comme négatifs ;
- La rupture avec le travail et ses conséquences sur les liens sociaux : statut social, relations professionnelles, activités, ...

Mise en application :

- *Exercice d'auto positionnement afin d'identifier les attentes et les appréhensions*
- *Définition collective des rôles professionnels et extra-professionnels*

Module 3 : Se projeter sur un nouveau temps à inventer

- Identifier les points de vigilance à propos de la santé, du changement d'identité et de rythme ;
- Passer d'un temps structuré à un temps déstructuré ;
- Choisir son rythme et identifier ses priorités en fonction de ses intérêts personnels ;
- Préserver sa santé et prendre soin de soi ;
- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles.

Mise en application :

- *Exercice inspiré des 7 domaines de vie*
- *Partage en binôme : utiliser les cartes des valeurs afin d'identifier celles qui sont essentielles pour soi*
- *Partage collectif à propos des bonnes pratiques de santé et des loisirs (le comment, le pourquoi, les vertus, les points de vigilance)*

Module 4 : Structurer sa nouvelle vie en créant les conditions favorables pour profiter au mieux de sa retraite

- Transmission, passation et réutilisation compétences ;
⇒ Comment j'organise mon départ de l'entreprise, comment je peux transmettre mes compétences ?
- Réfléchir et structurer un nouveau projet de vie ;
- Clarifier ses attentes et ses objectifs ;
- Créer les conditions favorables pour aborder cette transition.

Mise en application :

- *En binôme, mettre en forme la cartographie de mes savoirs, savoir-faire et savoir-être (mon socle de compétences générales, mes compétences relationnelles, techniques, organisationnelles)*
- *Exercice individuel : initiez votre plan d'action personnel*

Clôture de la formation

Tour de table afin d'exprimer son ressenti de la journée (feedback à propos des emojis choisis le matin).

Utilisation d'un outil de photolangage afin d'illustrer sa perception de cette transition.