



Se préparer à la retraite : Vivre sa retraite comme une opportunité

Réf : RET04

Programme
de 1 jour
soit 7 h

LES IDÉES CLEFS SUR LA RETRAITE

- Autodiagnostic émotionnel sur la passage à la retraite
- Les idées clefs sur la retraite
- Les préjugés et les stéréotypes sur la vie de retraité

LES DIFFÉRENTS CHANGEMENTS DE VIE : MATÉRIELS, SOCIAUX, PSYCHIQUES, RAPPORT AU TEMPS

- Les étapes du passage à la retraite
- Les obstacles et les changements générés par la cessation d'activité professionnelle : administratifs, matériels, psychiques, sociaux
- Les adresses utiles
- Un atelier de partage des freins, des appréhensions et des souhaits de chacun

LES ACTIVITÉS DU RETRAITÉ

- Que faire de sa retraite ? Des témoignages vidéos et des ateliers de partage
- Se fixer des objectifs : pourquoi ? Comment ?

LA PRÉSERVATION DE LA SANTÉ

- Le bien-être du retraité : la santé physique et morale, l'activité, apprendre à ne rien faire

LES OBJECTIFS ET LE PLANNING DU RETRAITÉ

- Etablir son planning personnalisé de passage à la retraite
- Nouvel autodiagnostic émotionnel

Objectifs

- A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable d' :
- Identifier les différents changements générés par le passage à la retraite ;
 - Organiser sa nouvelle vie de retraité en activité et relations sociales ;
 - Comprendre les leviers du bien-être physique et psychique de la vie de retraité.

Public visé

- Futurs retraités ou seniors (à partir de 51 ans)

Prérequis

Aucun prérequis

Méthodologie utilisée

Alternance d'exposés, questions/réponses, exercices et mise en situation jeux de rôles. KLAXOON : l'outil pédagogique innovant connecté aux nouvelles technologies

Evaluation

- Quizz de fin de formation pour l'évaluation de l'atteinte des objectifs
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de session
- Évaluation à froid 6 mois après la session

Délais d'accès

Mise à disposition sur notre site internet www.cadriformat.fr du calendrier prévisionnel des sessions de formation

Modalité d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes à mobilité réduite. Contacter le référent handicap olivier.david@cadriformat.fr pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

€ Tarifs

Interentreprise : 548€ ht soit 594,58€ ttc incluant la prestation hôtelière (salle, pauses, déjeuners)
Intraentreprise : 1490€ ht soit 1616,65€ ttc pour un groupe de 12 apprenants maximum