

Préparation à la retraite : aspects réflexifs

Formation à distance



8

participant.e.s

Public

Tout agent en phase de pré-retraite qui envisage un départ entre 6 et 18 mois



6

heures

Objectifs pédagogiques

- ✓ Mieux se connaître pour bien définir son projet et ses nouveaux objectifs,
- ✓ Définir un plan d'actions pour transformer ses projets en réalités.



1

Journée

Méthodes pédagogiques actives et interactives

- ✓ Questionnaire préalable d'analyse des attentes
- ✓ Apports théoriques illustrés d'exemples concrets, de cas pratiques et d'exercices.
- ✓ Exploration des préoccupations, représentations et expériences des participants au travers des échanges et questionnements.
- ✓ Projection d'un support visuel qui couvre les points du programme proposé.

La formation se déroulera avec un outil de visio-conférence en ligne (Zoom) permettant de pouvoir suivre par écrans interposés le support de l'intervenante mais aussi d'échanger facilement avec la formatrice et les autres participant.e.s.

€

440 euros

nets de taxe

Le programme

La retraite - analyse et représentations

- Explorer les différentes images de la retraite, les peurs et les espoirs qu'elle suscite

✂ Autodiagnostic avec débriefing collectif : Lister 5 craintes / 5 espoirs

- Identifier les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper
- Aborder sereinement les dernières semaines d'activité
- La retraite : deuil d'un statut, naissance d'un nouveau rôle social, familial, amical

Vivre sa retraite en pleine forme

- Entretien sa forme physique
- Entretien sa forme psychique
- Entretien sa forme intellectuelle

Construire son nouveau projet de vie

✂ Autodiagnostic avec débriefing collectif : Qui je suis ? Qui je veux être ? Ce que je veux faire ?

- Identifier ses valeurs de vie
- Identifier ses centres d'intérêt, leur évolution dans le temps
- Faire un bilan de ses savoirs, ses compétences et ses talents

✂ Matrice Evènements marquants /Travail individuel hors écran

- Repérer ses besoins prioritaires et les sources de sa motivation personnelle et professionnelle
- S'autoriser à exprimer ses rêves et ses désirs pour le futur
- Bâtir un projet en accord avec ses qualités et ses aspirations

Le Plan d'action

- Transformer ses projets en réalités concrètes en définissant un plan d'action
- Se préparer à son nouvel environnement et à son nouveau rôle
- Développer et profiter de nouvelles relations de qualité : familiales (dont couple), amicales, sociales
- Choisir les possibilités d'action : loisirs, bénévolat, vie associative, etc.
- Organiser ses nouveaux espaces de liberté ; s'adapter à une nouvelle gestion du temps et rechercher son rythme propre.
- Les principes de gestion du temps, s'organiser par priorité (séparer l'important de l'urgent – Eisenhower)

✂ Le plan d'action de mon nouveau projet de vie à partir de 3 principales activités choisies

**à retourner à SIC FORMATION – agence.brive@sic-formation.com
au plus tard 2 semaines avant le début de la session
Votre contact : Véronique BAUER - ☎ 05.55.23.77.69 – 06.14.03.10.92**

Responsable (personne à contacter pour l'inscription) :

Structure :

Adresse de la structure :

Nombre et Nom des personnes à inscrire :

.....

.....

Emails des personnes à inscrire :

.....

Code Postal : Ville :

Tel : Fax : Code NAF :

RCS : SIRET :

s'inscrit(vent) à la session de formation intitulée :

Préparation à la retraite : aspects réflexifs.

Qui aura lieu **en distanciel via ZOOM** le **mercredi 22 mai 2024**

Adresse de facturation à remplir si différente du destinataire (autres organismes payeurs par exemple)

Structure ou organisme :

Adresse :

Code Postal : Ville :

**Cachet et signature obligatoires, précédés de la mention
« Lu et approuvé »**

Voir conditions page suivante.

Coût individuel :

440 € nets de taxes par personne pour la session d'une journée (voir programme)

Nos prix s'entendent **nets de taxes** (Conformément à l'article 261.4.4 a du Code Général des Impôts, SIC n'est pas assujetti à la TVA sur les prestations de FORMATION PROFESSIONNELLE et les tarifs appliqués s'entendent NETS DE TAXES).

Inscriptions : dès réception de votre inscription, nous vous ferons parvenir une convention de formation. L'inscription n'est considérée comme définitive qu'à réception de la convention signée.

Vous recevrez également toutes les informations utiles pour vous faciliter l'accès à la formation distancielle.

Rappel des conditions de réalisation de la formation

1. Pour garantir le maintien de la session aux dates prévues, un nombre de **5 participants minimum** est requis.
2. La signature du bulletin d'inscription vaut acceptation des conditions de mise en œuvre de la formation.
3. Nous ne pouvons garantir une inscription **qu'à réception de la convention de formation signée**.
4. Il est possible d'annuler son inscription en nous prévenant deux (2) semaines avant le début de la formation. Les remplacements sont admis à tout moment (sans surcoût) dès lors qu'ils sont formulés par écrit.