

Programme de formation :
PREPARATION A LA RETRAITE

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important dans la vie des personnes. Il peut être vécu différemment selon les individus. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun.

Dans ces circonstances, préparer sa retraite peut permettre d'envisager plus sereinement sa cessation d'activité professionnelle.

Public :

Salariés qui prévoient de prendre leur retraite dans un délai de deux ans après la formation

Objectifs :

- Faciliter la prise de conscience de chacun sur les changements qui vont intervenir dans la vie du futur retraité et sur les décisions à prendre
- Aider chacun à construire un nouveau projet de vie pour « l'après » activité professionnelle
- Informer sur les comportements favorables à la santé afin de favoriser un vieillissement réussi

Durée : ½ journée par module (3h30)

CONTENU :

Module 1 : Passer de l'activité professionnelle à la retraite, une étape de vie capitale

Objectifs :

- Permettre à chacun de s'exprimer sur ce qu'il pense de la cessation d'activité
- Identifier les blocages et appréhensions liés au passage à la retraite
- Prendre conscience des personnes qui font partie du réseau, proche et lointain
- Mettre en place des changements qui pourraient être jugés nécessaires

Contenu :

- 1- Représentations : Etre retraité : espoirs, questionnements, diversité des points de vue
- 2- Changements attendus :
 - ✓ Rythmes, statut, identité sociale, organisation, relations, finances, avancée en âge
 - ✓ Etat des lieux du réseau relationnel
 - ✓ Pistes pour faire évoluer ses relations

Module 2 : Pour une retraite active, un nouveau projet de vie à construire

Objectifs :

- Exprimer ses envies
- Mieux se connaître pour trouver de nouveaux repères
- Comprendre ses émotions pour les apprécier à leur juste valeur et mieux les canaliser
- Préparer cette nouvelle vie en anticipant certains événements et en se projetant dans une nouvelle organisation
- Réfléchir à de nouveaux projets

Contenu :

- 1- Rester acteur de sa vie
 - ✓ La retraite, un phénomène de société
 - ✓ La retraite, un événement individuel : un avant et un après (« faire le deuil » de sa vie professionnelle)

- ✓ La prise de retraite, un facteur de stress : lien avec la santé
 - ✓ Les bases d'un projet : du rêve, des envies, des compétences existantes ou à acquérir, des valeurs, des besoins à satisfaire
- 2- Organiser sa vie quotidienne et sociale
- ✓ Faire son bilan financier
 - ✓ Faire le point sur le logement
 - ✓ Le nouveau rapport au temps
 - ✓ Développer sa vie sociale

Module 3 : Etre acteur de sa santé pour bien vivre sa retraite

Objectifs :

- Identifier les comportements favorables à la bonne santé
- Prendre conscience que chacun peut agir et changer ses habitudes
- Développer les attitudes de prévention

Contenu :

- 1- Etre bien dans sa tête
- ✓ Accepter le bilan de son existence
 - ✓ Préserver son estime de soi
- 2- Bienfaits d'une alimentation équilibrée et bénéfiques de l'exercice physique
- ✓ Les besoins énergétiques
 - ✓ Les préconisations de l'INPES
 - ✓ La prévention de l'ostéoporose
- 3- Comprendre son sommeil
- ✓ Evolutions du sommeil avec l'âge
 - ✓ Les troubles du sommeil
- 4- Stimuler sa mémoire
- ✓ Le fonctionnement de la mémoire
 - ✓ Les différentes stratégies de mémorisation
 - ✓ Dépression et troubles de la mémoire

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques (exposé ; diaporama)
- Analyse de situations (méthode participative)
- Echanges entre stagiaires et travaux en sous-groupes

Intervenant(s) :

Travailleur social / Psychologue (diplômés) / autres (selon besoins)

Suivi / évaluation :

- Une attestation de suivi de la formation est délivrée à chaque stagiaire ayant suivi l'intégralité du programme.
- Un questionnaire d'évaluation / satisfaction est rempli à la fin de chaque session par chaque stagiaire.

Coût : Sur devis (nous contacter)