



Programme de Formation

Préparation à la retraite – Anticiper sa nouvelle vie - 2 jours

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Objectifs pédagogiques

- ◆ Aborder avec davantage de sérénité le départ en retraite.
- ◆ Organiser la fin de carrière et préparer la séparation avec la vie professionnelle sans regret.
- ◆ Prendre conscience des changements à venir (rythme de vie, rôles sociaux, vie familiale et sociale) et trouver un nouvel équilibre.
- ◆ Construire ou affiner un projet de vie cohérent et stimulant pour la période de retraite.
- ◆ Disposer de repères clairs sur les démarches administratives, droits, finances et patrimoine.

Description

Cette formation propose un temps de recul et de réflexion sur le passage à la retraite, moment clé de transition personnelle et professionnelle. Les participants sont accompagnés pour explorer leurs représentations de la retraite, le deuil de la vie professionnelle, la redéfinition de leur identité et de leur place dans la société. Ils construisent progressivement un projet de vie aligné avec leurs besoins, leurs valeurs et leurs ressources, en intégrant les dimensions de santé physique, psychique et sociale. Un module complémentaire apporte des repères concrets sur les démarches administratives, les droits et les principaux enjeux financiers liés à la retraite, afin de sécuriser cette transition.

Jour 1 (7h) :

- ◆ Matin : représentations de la retraite, enjeux psychologiques, bilan des changements à venir.
- ◆ Après-midi : ressources personnelles, nouveau rôle, équilibre de vie, début de construction du projet de vie.

Jour 2 (7h) :

- ◆ Matin : clés du bien vieillir (santé physique, psychique, sociale, lien social, activités).
- ◆ Après-midi : approfondissement du projet de vie, perspectives, questions-réponses pratiques sur la retraite.

Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

- ◆ Apports théoriques sur les enjeux psychologiques, sociaux et de santé liés à la retraite.
- ◆ Brainstorming et échanges collectifs à partir des expériences et questionnements des participants.
- ◆ Travail individuel écrit (bilan, auto-réflexion, projet de vie).
- ◆ Partage d'expériences, questionnements guidés, mises en perspective par la formatrice.
- ◆ Apports structurés sur les aspects administratifs, juridiques et financiers, illustrés par des cas concrets.



Moyens et supports pédagogiques

- ◆ **Présentiel** : Livrables remis aux participants
- ◆ **Distanciel** : Mise à disposition d'une plateforme avec identifiants de connexion. Cet espace permet à chaque stagiaire d'émarger en ligne, répondre aux questionnaires d'évaluation et de satisfaction et d'accéder aux supports de formation



Modalités d'évaluation et de suivi

- ◆ **Questionnaire de positionnement** au début de la formation pour cerner les attentes des participants
- ◆ **Questionnaire post-formation rempli** par les stagiaires à la fin de la formation, qui fera l'objet d'une évaluation individuelle des acquis par le formateur
- ◆ **Autoévaluation** orale collective avec le formateur à la fin de chaque demi-journée
- ◆ **Questionnaire de satisfaction** : à l'issue de la formation, un questionnaire sera remis au participant afin d'évaluer son degré de satisfaction
- ◆ **Une attestation de formation** sera transmise au participant à l'issue de la formation
- ◆ **Un bilan pédagogique** contenant l'évaluation des stagiaires et du formateur est envoyé au commanditaire de la formation. Ce bilan mentionne les axes et préconisations si besoin à mettre en place pour le suivi de la formation en situation de travail.
- ◆ **Un questionnaire à froid** est envoyé à chaque stagiaire 15 jours après la formation pour évaluer les compétences mises en place au sein de leur fonction.



Informations sur l'accessibilité

Durée : 2 jours

Horaires : 9h - 12h30 / 13h30 – 17h

Modalités d'accès à la formation : prise en charge financière par les OPCA et ANFH

Délais d'accès à la formation : Session selon le nombre d'inscrits et/ou dates communiquées lors de la validation du devis

Accessibilité handicap : Un référent Handicap est à l'écoute de vos besoins pour toute situation de handicap et besoins en compensation

Matériel (à apporter par les stagiaires si besoin) : papier pour la prise de note et crayon