

Programme de la formation : **SEMINAIRE « PREPARATION A LA RETRAITE »**

Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, les participants auront la capacité de :

- ✓ Appréhender la cessation d'activité dans toutes ses dimensions
- ✓ Identifier les changements liés à la retraite et y faire face avec quiétude
- ✓ Être en mesure d'élaborer un projet de vie à la retraite

Durée de la formation : 1 jour

Accès à la formation :

- Modalités : en présentiel
- Délai d'accès : tous les apprenants doivent être inscrits 1 semaine avant la date de la formation

Méthodes pédagogiques :

- Apports du formateur
- Echanges entre participants, Questions/Réponses
- Réflexions individuelles, tests
- Exercices pratiques pour élaborer son projet de retraite
- Conseils personnalisés

Contenu pédagogique de la formation :

- 1. Identifier les enjeux sociologiques du passage à la retraite**
Les différents types de retraite
Les gains et les pertes de la cessation d'activité professionnelle
La courbe du changement
Se préparer aux changements dans ses relations sociales

- 2. Préserver son capital santé physique, mentale, psychologique**
La prévention du vieillissement
Promouvoir les comportements favorables à la santé
La recherche d'un nouvel équilibre
Respecter une hygiène de vie en prévention

- 3. Anticiper pour construire son projet de vie**
Cerner ses besoins spécifiques en tant que nouveau ou futur retraité
Identifier ses atouts, points faibles et ses rêves
Se situer dans la carte des loisirs
Visionner son nouvel emploi du temps
Définir des priorités