

COMMENT DYNAMISER SA RETRAITE

Durée: 2 demi journées / 7h

Pré requis

- Aucune connaissance particulière n'est requise.
- Toute personne proche de la cessation d'activité professionnelle

Objectifs de la formation :

- Discerner les changements qu'entraîne le passage de la vie professionnelle à la retraite et y faire face
- Aider à définir les motivations de chacun des participants quant à l'utilisation de cette nouvelle étape de vie
- Agir pour construire sa retraite active

Modalité de formation :

- Formation sur le site de l'entreprise ou en centre de formation, individuelle ou en groupe

Moyens pédagogiques :

- Les exercices pratiques sont basés sur des cas concrets. Ils peuvent également être fournis par le(s) participant(s).
- Supports de cours et/ou fiches pratiques

Evaluation formation :

- Grille d'évaluation soumise au(x) stagiaire(s) en fin de parcours.

Evaluation des acquis :

- Contrôle continu avec évaluation régulière des acquis

Dispositif de suivi :

- Assistance téléphonique
- E-mail

PROGRAMME

• Définir son projet

Réaliser un bilan de ses qualités et centres d'intérêt.
Prise de conscience du type de retraite désiré (loisirs, nouvelle activité, aide à sa famille, autres)
Examen des obstacles qui pourraient freiner cette motivation
Différence entre obstacles subjectifs et réels
Bilan des atouts pour atteindre le but

• Mise en étape du projet

Création d'une feuille de route personnalisée pour réaliser l'objectif
Rétro planning des actions à accomplir

Possibilité de modules complémentaires en cas de création d'une activité professionnelle, création d'une association ou réalisation de bénévolat. Voir programme de formation "Créer son activité à la retraite".

Toute reproduction sans autorisation, même partielle, est interdite.