

Formation Se préparer à la retraite

 2 jours/14 Heures

 RET-PRP

 10 pers. max

 1 100,00€ HT (inter-entreprises)

Objectif

Préparer son départ à la retraite. Saisir l'opportunité d'une pause sur soi. Créer son propre projet de vie sereinement. Construire une nouvelle phase de vie en adéquation avec ses aspirations et besoins.

Pré requis

Cette formation préparation à la retraite s'adresse toute personne confrontée dans les 2 ans à la cessation d'activité (futurs retraités, préretraités), aux managers et gestionnaires RH.

Moyens Pédagogiques

En présentiel, la formation se déroulera dans une salle équipée d'ordinateurs avec les logiciels nécessaires. Les participants peuvent également se munir de leur propre ordinateur s'ils le souhaitent, à condition de disposer de la bonne version de l'outil. Après la mise en place d'un questionnaire de positionnement préalable en ligne et, si besoin, d'un entretien avec notre équipe quelques jours avant la formation, les participants recevront une convocation et pourront bénéficier d'activités pédagogiques tout au long de la formation : ateliers et mise en œuvre de cas pratiques. Ces activités pratiques seront établies par le formateur sur une durée d'environ 30 à 50% du temps de formation, le reste étant consacré à la théorie. Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par mail et par téléphone auprès de notre équipe du lundi au vendredi de 08h00 à 18h00 (coordonnées en pied de page)

Encadrement

Cette formation est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par A Bonne Ecole.

Evaluation

Des évaluations font partie de la formation préparation à la retraite sous forme de : tests réguliers de connaissances, cas pratiques, certification ou validation par un diplôme à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés.

Moyens suivis

Feuille de présence, émargée par demi-journée par chaque participant et le formateur. Attestation de fin de formation, remise au participant en main propre ou par courrier électronique (si classe virtuelle).

Personnes en situation de handicap

Attentifs au fait que nos formations soient accessibles à tous, nous attachons une grande importance à l'adaptation du dispositif de mise en œuvre des actions afin qu'elles soient en totale adéquation avec votre situation de handicap.

C'est pour cela que nous vous invitons, si vous le souhaitez, en amont de l'action à nous préciser toute situation particulière. Nous disposons de solutions adaptées pour répondre aux besoins de tous, comme par exemple :

- La plus grande partie de nos sites est facilement accessible et prévue pour l'accueil des personnes à mobilité réduite,
- Les formations peuvent également être réalisées directement sur le lieu de travail, ou un lieu au choix,
- Nos postes informatiques peuvent être paramétrés de manière à permettre leur utilisation par des personnes ayant un déficit visuel.

Chaque situation étant spécifique, nous nous engageons à mettre en place une solution de formation adaptée à votre situation.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question ou interrogation : contact@abonneecole.fr

01 Analyser les ressentis face au futur départ à la retraite

- Décrire sa vision de la retraite ?
 - Quelle est votre définition de la retraite
 - Comment se visualiser dans cette étape importante de votre vie ?
- Regarder positivement le passage vers la retraite
- Discuter sur les freins et donner du sens à sa retraite

02 Expliquer et comprendre le processus de changement

- Décrire les étapes du changement
 - Expliquer l'étape de la préparation ou comment identifier le déni
 - Expliquer l'étape de la décision
 - Expliquer l'étape de la transition
 - Expliquer l'étape de l'intégration
- Identifier la résistance au changement
- Analyser la confrontation avec cette nouvelle réalité

03 Organiser sa nouvelle vie

- Collecter les changements à appréhender
 - Evaluer les changements sur son environnement, les relations, les routines
- Collecter ses objectifs et ses priorités
 - Réfléchir sur ses aspirations, ses valeurs
 - Choisir ses objectifs à court terme, moyen terme et long terme
- Identifier et transmettre son savoir
 - Analyser ce que j'ai fait, ce que j'ai aimé, ce que je ne veux plus

Formation Se préparer à la retraite

 2 jours/14 Heures

 RET-PRP

 10 pers. max

 1 100,00€ HT (inter-entreprises)

03 Organiser sa nouvelle vie

- Définir son projet de vie
 - Préparer les différentes dimensions de la vie (qu'est ce qui contribue à mon bien être ?)
 - Prédire les ressources et les limites (identifier son équilibre)

04 Construire et mettre en place d'un plan d'action

- Analyser sa situation
- Valoriser ses acquis (personnels et professionnels)
- Visualiser comment valoriser ses acquis
- Observer son plan d'action