PRÉPARATION À LA RETRAITE - PROJET DE VIE

Réf	Modalité	Durée	Nb stagiaires
RDPPROVIE-GHO7	Présentiel	1.0 jour(s) - 7.0h	10

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Aborder votre retraite avec plus de sérénité.
- Sensibiliser les participants aux différentes étapes de cette transition.
- Faire le point sur votre expérience, vos valeurs et votre créativité.
- Ouvrir des pistes de réflexions pour l'élaboration d'un projet de vie.
- Entrer dans une dynamique pour se construire de nouveaux repères.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Toutes personnes souhaitant préparer sa retraite.
Idéalement cette formation doit être effectuée 2-3 ans minimum avant le départ en retraite.

Pré-requis

Aucun.

CONTENU

La retraite, quel sens lui donner ?

- La retraite, un des grands changements de la vie.
- Exprimer son regard sur la retraite.
- Appréhender les différents changements liés au départ en retraite.
- Prendre conscience de la transition à vivre et ses étapes.

La retraite, une question de liens

- Définir son cercle relationnel.
- Envisager un nouvel environnement et de nouvelles relations.
- Vivre un nouveau présent seul(e), en couple, en famille.

Motivations et ressources, les piliers de sa nouvelle vie

- Déterminer ses compétences et ses ressources personnelles.
- Identifier ses valeurs et ses besoins fondamentaux.
- Repérer ses motivations, ses centres d'intérêt, leur évolution.

- S’autoriser à exprimer ses rêves et ses désirs.

Projet personnel, se mobiliser pour lui donner du sens

- Savoir se fixer de nouveaux buts/objectifs.
- Bâtir ce projet à court, moyen et long terme.
- Elaborer des pistes pour un projet de vie réaliste.
- Privilégier l’équilibre entre temps personnel, familial et social.

PÉDAGOGIE

La formation est active, participative et concrète et repose sur :

- Des apports didactiques.
- Des échanges d’expériences et de documents avec les participants.
- L'envoi du diaporama présenté pendant la formation.
- Des exercices en sous-groupes.
- Des échanges, partages des idées et des ressentis.
- La remise des livrets de formation par mail.

GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- **Evaluation pré-formative** : Une grille d’auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.

- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d’auto-positionnement remplie à l’issue de la formation.

- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.

- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.

- Attestation de fin de formation REZO.

FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formatrice/consultante est spécialiste de la transition et de la retraite.

ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.