

# Se préparer à sa retraite

*Une anticipation de cette nouvelle étape pour mieux la vivre*

## PUBLIC ET PREREQUIS

---

Pour toute personne récemment ou prochainement en retraite, en cessation d'activité, ce stage leur permet de se préparer à mieux vivre cette nouvelle étape de la vie. Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

## OBJECTIFS

---

Porter un regard réaliste sur les changements à venir Identifier ce qui est essentiel et motivant pour vous Construire un projet qui ait du sens.

## CONTENU

---

### *1ère partie : L'étape d'aujourd'hui (7 heures)*

- le vécu face à mon départ à la retraite
- ce qui est à lâcher ; et les aspirations face à l'avenir
- les impacts du passage à la retraite sur les secteurs de sa vie ▪ le paysage relationnel

### *2ème partie : Evaluer ses forces et ses points faibles (3,5 heures)*

- les potentialités vécues dans mes agirs
- les satisfactions
- les aspirations profondes ▪ les points faibles

### *3ème partie : Se donner des objectifs réalistes et construire un projet qui ait du sens (3,5 heures) ▪*

élaboration du projet

## METHODES PÉDAGOGIQUES

---

Approche méthodique guidée

Apports théoriques

Travaux en groupe (8 à 12 personnes maximum) Fiches

outils, grilles d'observation

## ANIMATEUR

---

Formateur en relations humaines agréé par PRH (Personnalité et Relations Humaines)

## SUIVI ET ÉVALUATION

---

Une **analyse des besoins** est effectuée avant le stage.

À l'issue de la formation, une **attestation de présence** est remise et une **évaluation** est réalisée auprès des participants, environ 6 semaines après le stage.

Un **suiti** individuel est proposé afin de favoriser la mise en application.

## ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

---

*L'évaluation des acquis est complétée en fin de formation, à partir de l'observation du stagiaire par le formateur au cours de l'intervention, en fonction du critère ci-dessous :*

*En cours d'acquisition : degré de 1 à 3 (de manière croissante)*

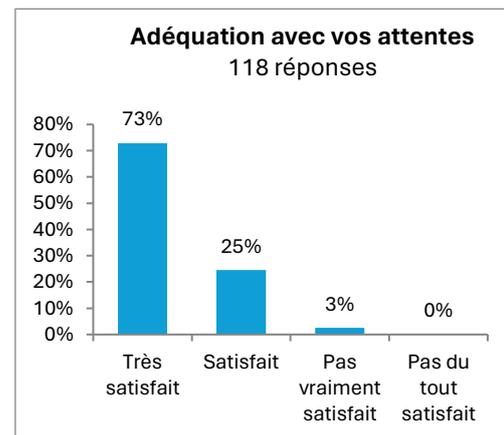
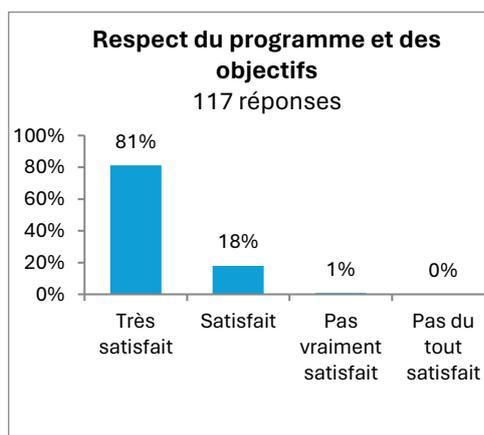
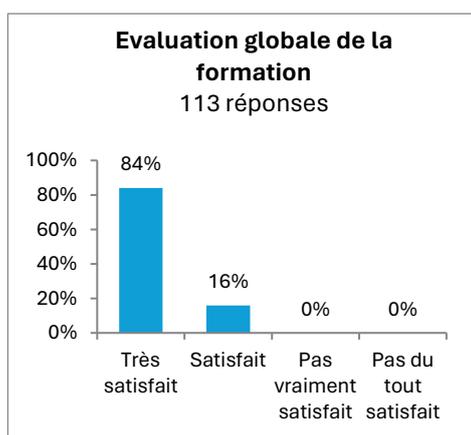
*Le stagiaire est apprécié par le formateur, sur les domaines suivants :*

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | Capacité à écouter ses besoins et aspirations                    |
| 1 | 2 | 3 | Capacité à élaborer un projet personnel réaliste et personnalisé |

## INDICATEURS DE RESULTATS

---

Résultats de l'enquête de satisfaction réalisée en fin de stage auprès des participants en 2023 sur la thématique « Qualité de vie au travail / risques psychosociaux »



## REGLEMENT INTERIEUR

---

Notre règlement intérieur est remis à l'organisme et au(x) stagiaire(s).

Il appartient à l'organisme et à chaque stagiaire de s'engager à le respecter.