

SE PREPARER A LA RETRAITE

Elaborer son nouveau projet de vie

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Repérer et identifier les conséquences psychologiques du départ en retraite pour mieux les appréhender
- Anticiper et réfléchir à de nouveaux projets de vie
- Préparer et organiser son départ de façon professionnelle

METHODES PEDAGOGIQUES :

- Pédagogie active
- Echanges participatifs
- Exercices d'application

LE PROGRAMME

(Dernière mise à jour : 05/2022)

Comprendre les manifestations psychologiques et les conséquences liées au passage A la retraite

- Faites émerger vos attentes et vos appréhensions liées à la période de retraite
- Explorez les différentes images de la retraite, vos peurs et les envies qu'elle suscite
- Identifiez les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper.

Anticiper et se préparer à partir

- S'adapter aux étapes du changement
- Identifiez et accompagnez les différentes phases émotionnelles du passage à la retraite
- Identifiez les principaux changements inhérents à la retraite :
- Statut social, relations, nouveaux rythmes, activités, ressources financières, santé.

Elaborez un nouveau « projet de vie »

- Reconsidérez et actualisez le regard porté sur vous-même en réalisant un bilan de compétences personnelles :
- Connaissances, compétences ou expériences utiles durant la retraite pour continuer à exister en dehors de son activité professionnelle
- Analyser votre réseau relationnel
- Réajustez votre quotidien (une présence différente avec le conjoint éventuel)
- Mettez en œuvre ou modifiez votre tissu relationnel
- Cultivez différemment votre réseau familial
- Maintenez ou modifiez vos comportements
- Adaptez votre hygiène alimentaire
- Veillez à garder ou mettre en place votre style de vie : activités, loisirs, bénévolat
- Look (choix vestimentaires)
- Motivations, désirs personnels

DUREE :

2 jours soit 14 heures

COUT :

Nous contacter

PARTICIPANTS :

Toute personne souhaitant mener une réflexion pour mieux vivre sa retraite

PREREQUIS :

Aucun pré requis

MODALITES EVALUATION :

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de mises en situation, travaux pratiques ...

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et supports de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, étude de cas ou participation active pour les ateliers ou séminaires de formation.
- A l'issue de chaque stage IFPA POITIERS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie ainsi qu'une attestation de fin de formation

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Si vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ou autre aménagement ? Contactez notre référente handicap Mme BERLAND au 05.79.96.01.87 ou poitiers@ifpa86.fr