



Formation Audit Conseil

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

PREPARATION A LA RETRAITE

DUREE :

2 jours

PUBLIC :

Responsable RH,
directeur de service,
salarié en fin de
carrière.

PREREQUIS :

Aucun

OBJECTIFS

PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :
Partir à la retraite en construisant la « Troisième mi-temps » de sa vie pour la réussir pleinement que ce soit d'un point de vue psychologique que du point de vue des projets.

MOYENS

PEDAGOGIQUES :

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques.
Moyens humains : formateur expert dans le domaine.

NOTRE PLUS : SMV ACADEMY

Accompagnement avant, pendant et après la formation par nos formateurs

🔍 LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE

- ▶ Les changements relationnels (amis, famille,)
- ▶ Les changements organisationnels (gestion du temps pour soi, avec la famille ; communication et gestion de l'espace avec le conjoint ; différence entre l'urgent et l'important)
- ▶ Faire le deuil de son statut professionnel et de l'identification à la fonction
- ▶ Mettre en place un nouveau cadre de référence
- ▶ Gérer l'appréhension du temps libre et apprendre à bien gérer la transition

🔍 LA MISE EN ŒUVRE D'UN PROJET DE VIE, FAIRE LE POINT SUR SOI POUR PREPARER SA RETRAITE

- ▶ Faire émerger les espoirs et les appréhensions liés à la préparation retraite, déterminer les connaissances, compétences et expériences qui seront utiles durant la retraite
- ▶ Déterminer les habitudes du quotidien pour s'en défaire ou les conserver
- ▶ Identifier le potentiel, source de renouveau
- ▶ Réfléchir aux motivations actuelles et futures et déterminer un bilan de vie personnalisé
- ▶ Identifier les opinions limitatives (les peurs notamment) et les opinions stimulantes (le positivisme)

🔍 FAIRE LE POINT SUR L'AVENIR ET LA RETRAITE

- ▶ Déterminer les véritables besoins personnels
- ▶ Définir les contours d'un projet de vie de retraite à court, moyen et long terme et le traduire en plan d'actions
- ▶ Découvrir les activités possibles durant la retraite, imaginer ce qu'il y a derrière la porte et se préparer à l'ouvrir
- ▶ Préserver son besoin d'utilité
 - Présence active au niveau individuel (vie privée)
 - Engagement collectif
- ▶ Se recentrer sur des projets essentiels
- ▶ Mettre du sens dans les nouvelles actions en y intégrant la transmission d'expérience, le savoir, la tolérance
- ▶ Accéder aux loisirs partagés, aux sources de rencontres et aux nouveaux apprentissages
- ▶ Bâtir son projet d'aménagement du lieu de vie

• Evaluation de fin de formation

V1. 4/7/2023