

## Formation

### *Réussir la transition activité professionnelle / retraite*

#### Objectifs

- Aborder sereinement la retraite
- Répondre aux attentes en matière d'informations pratiques
- Aider les participants à se projeter et à anticiper les changements

#### Public concerné

Toute personne en voie de prendre sa retraite.

#### Nombre de participants

Dix participants au maximum.

#### Méthode pédagogique

Alternance entre échanges, coaching collectif, apports théoriques et exercices pratiques centrés sur le vécu des participants.

#### Evaluation

Fiche d'évaluation remise aux participants à la fin de la formation.

#### Prérequis

Aucun.

#### Programme

##### • Contenu des sessions

- Permettre à chacun de s'exprimer sur ce qu'il pense de la cessation d'activité
- Identifier la diversité des représentations au sein du groupe et comprendre le point de vue de chacun
- Repérer les blocages et appréhensions liés au passage à la retraite
- Définir des objectifs en cohérence avec les attentes et les besoins des participants

##### • Information et sensibilisation

- **La retraite sur le plan administratif**
- **La santé** : promouvoir les comportements favorables à la santé, développer ou maintenir le lien social, connaître les éléments clés du vieillissement réussi.  
Notions appréhendées : les changements physiques et intellectuels, la condition physique, l'alimentation, le sommeil, la mémoire, la gestion du temps et du stress.

- **La vie de couple** : les nouveaux équilibres, le partage du temps, du territoire et des tâches, les activités séparées et communes, les priorités de vie, la vision de l'avenir
- **La vie en famille** : réflexions et échanges sur les équilibres familiaux (relations avec les parents âgés, les enfants, les petits-enfants...)
- 
- **La vie sociale et amicale** : tissu social, perte des collègues, amis éloignés, ouverture vers des activités permettant de nouvelles relations
- **Le projet retraite** : les priorités de vie, la définition de ses besoins fondamentaux et de ses motivations, la réflexion sur le monde associatif et le bénévolat.

#### COMPETENS

91 bis, rue du Général Mangin 38100 Grenoble

[christophe.duhterian@competens.fr](mailto:christophe.duhterian@competens.fr) Tél. : 04 38 49 13 71/ 06 08 46 53 00 [www.competens.fr](http://www.competens.fr)

SARL au capital de 22 000 €. Code NAF : 7022 Z. Siret : 42490035500027

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380646838 auprès du préfet de Rhône-Alpes

<b>Durée : 2 journées</b> Dates : à déterminer 8h30-12h00 / 13h30-17h00	<b>COMPETENS</b> 91bis rue du Général Mangin 38100 Grenoble	<b>Tarif forfaitaire/jour</b> Nous consulter
---	---	---

**COMPETENS**

91 bis, rue du Général Mangin 38100 Grenoble

[christophe.duhterian@competens.fr](mailto:christophe.duhterian@competens.fr) Tél. : 04 38 49 13 71/ 06 08 46 53 00 [www.competens.fr](http://www.competens.fr)

SARL au capital de 22 000 €. Code NAF : 7022 Z. Siret : 42490035500027

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380646838 auprès du préfet de Rhône-Alpes