

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 Tél. : 04 38 49 13 71/ 06 08 46 53 00 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

Durée : 2 journées Dates : à déterminer 8h30-12h00 / 13h30-17h00	COMPETENS 91bis rue du Général Mangin 38100 Grenoble	Tarif forfaitaire/jour 1650€ hors taxes
---	---	---

COMPETENS

91 bis, rue du Général Mangin 38100 Grenoble

christophe.duhterian@competens.fr Tél. : 04 38 49 13 71/ 06 08 46 53 00 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