


## Se préparer à la retraite

Passer de la vie professionnelle à la vie personnelle active

 Présentiel ou en classe à distance

Durée : 2 jours (14 h)

Réf. : G7710

Prix inter : 1.570,00 € HT

Forfait intra : 4.135,00 € HT

Partir positivement à la retraite valorise tout autant la personne que son environnement de travail. Lieu de réflexion et d'échanges, cette formation de préparation à la retraite est une occasion unique d'envisager son départ en construisant son avenir. Elle facilite le passage de cette étape importante dans une optique de renouveau.

### Les objectifs de la formation

- Aborder la retraite avec plus de quiétude
- Élaborer son projet de vie à la retraite
- Découvrir quelques clés pour sa santé

### A qui s'adresse cette formation ?

#### Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistante, technicien et tout collaborateur concernés par une proche cessation d'activité professionnelle

#### Prérequis

- Aucun.

### Programme

#### Avant la session

- La vidéo : "Liberté chérie !"
- Un autodiagnostic

#### En présentiel / A distance

#### 1 - Piloter ce changement de vie particulier

- Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et le cadre professionnels
- Identifier les changements liés à la retraite : statut ; relations ; rythmes ; activités
- Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux : physiques ; sociaux ; intellectuels
- Partir sereinement, se préparer à transmettre ses compétences

## 2 - Préparer son projet de vie

- Appréhender un nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales
- Découvrir l'Ikigai pour construire son nouveau projet, comprendre les facteurs de longévité en bonne santé
- Identifier de nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat
- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles

## 3 - Développer des relations harmonieuses

- Des outils et des conseils pour gérer les relations : le couple au quotidien ; les parents âgés ; les petits-enfants
- Parcourir et utiliser 3 outils pour entretenir et optimiser sa communication avec les autres

## 4 - Dynamiser et entretenir sa mémoire

- Comprendre comment fonctionne la mémoire
- Identifier les amis et les ennemis de la mémoire
- Découvrir des outils et méthode pour mieux l'utiliser

## 5 - Représenter son projet de vie de façon créative

- A travers l'écriture, pour poser ses intentions et ses envies
- En visualisant son projet avec des images (Vision Board)

### Après la session

- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines"
- Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail

## Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

## Les points forts de la formation

- 4REAL© : des parcours axés sur la transposition en situation de travail, alliant le meilleur de la formation en groupe à des activités à distance individuelles et personnalisables, pour plus d'efficacité.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).

## Dates et villes 2024 - Référence G7710

### Paris

du 25 avr. au 26 avr.	du 13 mai au 14 mai	du 30 mai au 31 mai
du 6 juin au 7 juin	du 24 juin au 25 juin	du 22 juil. au 23 juil.
du 22 août au 23 août	du 2 sept. au 3 sept.	du 5 sept. au 6 sept.
du 26 sept. au 27 sept.	du 7 oct. au 8 oct.	du 17 oct. au 18 oct.
du 30 oct. au 31 oct.	du 4 nov. au 5 nov.	du 7 nov. au 8 nov.
du 18 nov. au 19 nov.	du 28 nov. au 29 nov.	du 2 déc. au 3 déc.
du 12 déc. au 13 déc.		

### A distance

du 29 avr. au 30 avr.	du 23 mai au 24 mai	du 3 juin au 4 juin
du 17 juin au 18 juin	du 31 juil. au 1 août	du 19 août au 20 août
du 2 sept. au 3 sept.	du 18 sept. au 19 sept.	du 3 oct. au 4 oct.
du 17 oct. au 18 oct.	du 4 nov. au 5 nov.	du 21 nov. au 22 nov.
du 5 déc. au 6 déc.	du 19 déc. au 20 déc.	

### Lyon

du 21 mai au 22 mai	du 23 sept. au 24 sept.	du 2 déc. au 3 déc.
---------------------	-------------------------	---------------------

### Nantes

du 27 mai au 28 mai	du 2 sept. au 3 sept.	du 4 nov. au 5 nov.
---------------------	-----------------------	---------------------

### Rennes

du 27 mai au 28 mai	du 2 sept. au 3 sept.	
---------------------	-----------------------	--

### Rouen

du 10 juin au 11 juin	du 1 oct. au 2 oct.	
-----------------------	---------------------	--

### Toulouse

du 20 juin au 21 juin	du 7 nov. au 8 nov.	
-----------------------	---------------------	--

### Lille

du 27 juin au 28 juin	du 17 oct. au 18 oct.	du 16 déc. au 17 déc.
-----------------------	-----------------------	-----------------------

## **Bordeaux**

du 16 sept. au 17 sept.

du 12 déc. au 13 déc.

## **Aix-en-Provence**

du 30 sept. au 1 oct.

## **Strasbourg**

du 14 oct. au 15 oct.