

# ACQUÉRIR LES CLÉS D'UNE RETRAITE RÉUSSIE

Permettre aux futur-es retraité-es d'opérer une transition entre la fin du travail et une autre période de vie sans travail ou en travaillant autrement.

La tendance à vivre plus longtemps et la question du financement de nos retraites laissent à penser que nous serons plus nombreux-ses à imaginer et à définir un projet nouveau pour les années restantes de notre vie. Très peu d'actif-ves gèrent leur fin de carrière et préparent leur projet de nouvelle vie de retraité-es. Certain-es d'entre eux/elles avouent même leur inquiétude en imaginant ce que sera cette période de leur vie : comment maintenir sa motivation, sa santé physique, intellectuelle et morale, le sens de sa vie sur ces années à venir ?

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le-a stagiaire sera en capacité de :

- se « situer » aujourd'hui et mettre en relief un fil conducteur
- identifier ses centres d'intérêts, valeurs...
- identifier les questions prioritaires à propos des sources de revenus, des nouveaux repères temporels, des nouveaux liens sociaux et familiaux... ; Connaître les structures ad'hoc
- Mettre en place son plan d'action

## PROGRAMME

**Jour 1 :**

- Préparer administrativement mon dossier de départ en retraite .
- Identifier le fil rouge de ma vie et clarifier mes représentations autour de la retraite.

**Jour 2 :**

- Concevoir son projet
- Mettre en oeuvre son projet

## MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques couplés à l'utilisation de diverses méthodes ou concepts (ADVP, récit de vie, PNL, Ikigai, etc.) d'aide à la conduite du changement et à la construction de projets tels que ceux utilisés en bilan de compétences (tests de personnalité, exercices sur les valeurs, intérêts, motivations, freins, identification des compétences transférables).

## ÉVALUATION

Questionnaire écrit d'auto-évaluation et de satisfaction.

Etablir son plan d'action.

**Attestation de fin de formation**



### EMMANUELLE BRÉMAUD

Conseillère en parcours professionnel et en gestion de carrière, formatrice.



17 et 18 avril 2024  
25 et 26 septembre 2024



9h-17h



Centre Social du  
Chemillois

5 rue de la Gabardière  
49120 Chemillé-en-Anjou



2 jours (14h)

## PUBLICS VISÉS

Pour toute personne en fin de carrière mais aussi, dirigeant-es, DRH, responsables CSE, RSE, QVT, etc.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

de 6 à 8 personnes.

Possibilité d'accompagnement individuel.

## COÛT

Particulier-e : 800€

Entreprise : 1000€

## DÉLAIS D'ACCÈS

3 semaines.