La préparation à la retraite

Chaque année, nombreux sont ceux qui partent à la retraite. Cette étape est un tournant essentiel de la vie. Bien la préparer, c'est autant de chances de la réussir. La majorité sont souvent optimistes quant à leur avenir. Cependant, des inquiétudes subsistent, ainsi que les préoccupations qui leur sont liées : au bouleversement des repères à la perte des rôles (économique, social) à la nécessité de s'adapter à un nouveau mode de vie. Cette formation propose de réfléchir à ces préoccupations et de commencer à mettre en oeuvre son projet de vie.

Objectifs

- Se préparer au changement et aborder cette transition de façon positive
- Se projeter vers l'avenir pour définir un projet de vie en tenant compte de ses désirs, objectifs, et contraintes
- Développer ses ressources, sa motivation et sa créativité pour mettre en œuvre ce projet

Le + de la formation

Initier la construction de son projet de vie en retraite.

Public concerné et pré-requis

- Aucun prérequis.
- Psychologue

Programme

- Comprendre le changement
- Mieux se connaitre pour mieux évoluer
- Préparer son départ
- Définir son projet de vie
- Commencer à mettre en œuvre son projet

Votre intervenant

- Formateur expert de la thématique

Notre démarche

- Les apports de connaissances seront articulés autour des questions issues des projections des stagiaires
- Elle privilégiera des méthodes pédagogiques actives et interactives.

Moyens techniques

- Pas de moyens techniques spécifiques.

Livrables

- Un certificat de réalisation est délivré aux participants.

Evaluation

- L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation, à l'aide de techniques et outils choisis par l'intervenant.
- La satisfaction des participants est évaluée à l'aide d'un questionnaire et par un « tour de table ».

Intra

Durée : 14h **Jours :** 2 jours

Tarif : Nous contacter pour toutes demandes de devis.

Demande de contact
Demande de devis

Dernière modification le 29 juillet 2025 à 15h40

FORMASANTÉ
50 rue Tudelle - 45100 ORLEANS
02 38 56 01 01
contact@formasante.fr