



FORMASANTE  
50 Rue tudelle  
45100 Orléans  
www.formasante.fr

**Téléphone :** 02 38 56 01 01

**E-mail :** domicile@formasante.fr

---

## La préparation à la retraite

---

### INFORMATIONS :

**Public :**

Tout public

*Si non spécifié, pas de prérequis*

**Durée :** 14h

**Intervenant :**

Psychologue

### CONTEXTE :

---

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.

#### LE + DE LA FORMATION

Initier la construction de son projet de vie en retraite.

### OBJECTIFS :

---



FORMASANTE  
50 Rue tudelle  
45100 Orléans  
www.formasante.fr

**Téléphone** : 02 38 56 01 01

**E-mail** : domicile@formasante.fr

---

## La préparation à la retraite

---

- **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**

### PROGRAMME :

---

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

### NOTRE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE — EVALUATION & LIVRABLES

---

- Les apports de connaissances seront articulés autour des questions issues des projections des stagiaires
- Elle privilégiera des méthodes pédagogiques actives et interactives.
- 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 ».
- L'intervenant fournit un support synthétisant les points clés de la formation.
- Un certificat de réalisation est délivré aux participants.