

## Préparer activement sa retraite

Développement professionnel  
Ref. RETR

New

### Objectifs

- Aborder le passage à la retraite et vous préparer à la transition avec plus de sérénité.
- Orienter votre réflexion vers un projet de vie post-professionnelle porteur de sens, qui tienne compte de vos aspirations, de vos moyens et de vos contraintes.
- Anticiper dans les meilleures conditions, les changements à venir.

### Pédagogie

- La pédagogie de cette formation est très interactive et créative. Elle alterne des apports de fond, illustrés par un diaporama très imagé, des témoignages filmés, des exercices individuels, en petit et grand groupe qui sollicitent l'imagination et l'implication totale des participants. Au cours de la formation, chacun construit un dossier personnel avec les documentations remises, les exercices réalisés, mémoire de la construction de son projet.

### Pré-requis

- Senior envisageant son départ à la retraite dans les 2 ou 3 années à venir, et qui souhaite préparer la transition dans les meilleures conditions.

### Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner afin d'identifier ses axes de perfectionnement.



### Public concerné

- Senior envisageant son départ à la retraite dans les 2-3 années à venir et qui souhaite préparer la transition dans les meilleures conditions.

### Programme

#### Se préparer à gérer la transition

- Explorer ses représentations liées à l'âge, la retraite, l'avenir...
- Entrevoir sa future identité de « *retraité* ».
- Repérer les espoirs et les craintes que cette nouvelle vie peut susciter.
- Anticiper son départ au cours des mois, semaines, jours qui le précéderont et faire le deuil de son activité professionnelle passée.

#### Reconnaître ce qui va fondamentalement changer pour s'y préparer

- La nouvelle disponibilité et gestion du temps, de nouveaux repères.
- Le rapport à « *l'utilité sociale* ».
- Les relations : de couple, familiales (enfants, petits enfants, parents âgés...)
- L'évolution de ses besoins, du sens attribué à ses activités.

#### Inventer et construire sa nouvelle vie

- Repérer ses envies, ses désirs d'avenir.
- Identifier des projets possibles (activités sociales, culturelles, sportives, familiales, professionnelles indépendantes...) pour les années à venir.
- Repérer ses doutes, ses freins et les obstacles potentiels à dépasser.

#### Préserver son capital « *forme, santé* »

- Maintenir une activité physique adaptée.
- Soigner son alimentation.
- Entretenir sa mémoire et son capital intellectuel.