

Préparer votre retraite active

Public :	Salariés soucieux de préparer leur retraite dans les meilleures conditions
Prérequis :	Aucun
Durée :	2 jours (14 heures)
Objectifs :	A l'issue de la formation, le participant est capable de : Formuler et exprimer ses besoins propres Clarifier ses intentions de vie à la retraite Formuler un objectif prioritaire de vie Communiquer son projet aux autres, le faire partager

Programme :

La vie physique et psychique : santé, bien-être

- Comment bien vieillir physiquement et psychologiquement
- Des repères précis pour mieux surveiller sa santé
- Equilibre de vie, santé, hygiène, alimentation, activité physique

La vie matérielle et pratique : revenu, travail, maison

- Evaluer les caractéristiques de son habitat pour une nouvelle forme de vie
- Anticiper une baisse de revenu relative
- Envisager de nouvelles sources de revenu si nécessaire

La vie sociale et affective : relations, famille, entourage

- Nouvel environnement familial et social
- Nouveau rapport au temps et recherche d'un rythme propre à chacun
- Gérer les relations : le couple, les parents, les petits-enfants
- Sortir de la solitude si besoin

La vie de l'esprit : connaissance de soi, apprentissages, réalisations

- Se remémorer son parcours de vie, les différentes expériences traversées
- Analyser les continuités et les changements de trajectoire, les moments clés, les succès et les échecs, les projets qui n'ont pas pu se réaliser
- Nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat
- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles. Se projeter dans l'avenir avec confiance

Méthode pédagogique :

Transmission des apports théoriques par des exposés et des exercices.
Découverte des enseignements par le questionnement et les échanges avec et entre les participants.

Modalités d'inscription :

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

Modalités d'évaluation :

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.