

## Intitulé de la formation **Préparer sa retraite : de la vie professionnelle à la vie active**

Domaine **Ressources Humaines – Gestion des RH**

Version 01/2024

Éligible CPF Non  Oui

### Objectifs

#### Objectif de la formation

Elaborer et réussir son nouveau projet de vie

#### Objectifs pédagogiques (Être capable de...)

- Aborder la retraite comme une renaissance,
- Comprendre les enjeux de cette période,
- S’y préparer, pour en faire une période de réalisation de soi,
- Avancer dans la concrétisation de son projet personnel de retraité.



**Durée :** 2 j de formation soit **14 h par stagiaire**

**Modalité :** Présentiel

**Effectif :** De 3 à 10 personnes



**Accessibilité** Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.



### Public concerné

- Entreprises qui souhaitent aider concrètement leurs collaborateurs à préparer leur nouveau mode de vie



### Prérequis et niveau d'entrée

- Prendre sa retraite prochainement



### Moyens et méthodes pédagogiques

- En début de formation, le formateur validera les attentes de chaque bénéficiaire pour une adaptation éventuelle.
- Remplir le questionnaire préalable et le retourner en amont de la formation,
- Echanges et réflexion commune,
- Réflexion personnelle et/ou en couple,
- Informations sur les étapes de la vie, des modes de structuration du temps, les potentiels, les priorités de vie,
- Exercices et début d'élaboration du projet de vie,
- Support de formation.



### Évaluation

#### De la satisfaction du module par le stagiaire

- Questionnaire écrit

#### Des acquis du stagiaire

#### Type d'évaluation :

- Capacité à établir un projet de vie à court et moyen terme qui « lui ressemble » et qui prenne en compte les besoins naturels (Maslow)

#### Barème d'évaluation :

- Acquis (plus de 80% de réponses exactes)
- En cours d'acquisition (de 50 à 79%)
- À consolider (moins de 50% de réponses exactes)



### Qualité et profil de l'animateur

- Animateur spécialisé intervenant pour le compte de CAMPUS XII<sup>e</sup> AVENUE



### Sanction de la formation

- **Attestation individuelle d'assiduité et de fin de formation**



Sous l'égide du Conseil Régional et de l'Agefiph, notre organisme de formation a signé la charte pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

**EESC BUSINESS CAMPUS 12 - CAMPUS XII<sup>e</sup> AVENUE**  
**N° déclaration d'existence :** 76 12 01010 12 - **SIRET :** 900 038 167 00012  
**Siège social :** CAMPUS XII<sup>e</sup> AVENUE Cité de l'Entreprise et de la Formation  
 5 rue de Bruxelles BP 3349 12033 RODEZ Cedex 9  
**Site de Rodez :** 5, rue de Bruxelles - **Site de Millau :** 38 boulevard de l'Ayrolle  
**Tél :** 05 65 77 77 00 **Mail :** [fpc@campus12avenue.fr](mailto:fpc@campus12avenue.fr) **Web :** [www.campus12avenue.fr](http://www.campus12avenue.fr)



## Contenu de formation

### ½ JOURNEE N°1

**TOUR DE TABLE PRESENTATION DE CHACUN – 0H15**

**SYNTHESE DES ATTENTES EXPRIMEES DANS LES QUESTIONNAIRES ET DURANT LE TOUR DE TABLE – VALIDATION DES OBJECTIFS PAR LE GROUPE – 0H15**

**CONNAISSANCE DE SOI : ETRE ACTEUR DU CHANGEMENT :**

**1 - DANS MA VIE PROFESSIONNELLE, QUE M'APPORTE : 1H00**

- Mon travail
- Mes relations liées à ma vie professionnelle
- L'entreprise

**2 - IMAGE DE SOI : 1H00**

- Qu'est-ce qui me caractérise aujourd'hui ?
- En quoi quitter votre emploi change l'image que vous avez de vous-même ?
- Ma réalité interne : potentiels et ma manière d'occuper le temps, manière de structurer le temps de la relation avec autrui...
- Ma réalité externe : moyens financiers, lieu de vie, famille...

**3 - LES ELEMENTS QUI CREENT CETTE DIFFERENCE : 1H00**

- Les valeurs : définition et identification de ses valeurs
- Les croyances : définition et identification de ses croyances
- Qu'est-ce qui me rend heureux ?

### ½ JOURNEE N°2

**4 - LES CHANGEMENTS VECUS DURANT SA VIE PROFESSIONNELLE – 0H30**

**5 – IDENTIFICATION DES CAPACITES D'ADAPTATION, RESSOURCES MISES EN ŒUVRE - 0H30**

**6 – UNE NAISSANCE A UNE NOUVELLE VIE - 0H30**

**7 - AVANT LE DEPART : TRANSMETTRE SES COMPETENCES - 0H30**

- A qui ? Comment ?

**8 – LE MOMENT DE DEPART : RITUEL DE PASSAGE – 0H30**

- « Le pot » de départ avec l'expression de la reconnaissance, de la hiérarchie et des collègues
- Départ sans manifestation (mal être, conflits), tourner la page pour retrouver la sérénité

**9 – LES CHANGEMENTS LIES A LA RETRAITE – 1H00**

- Qu'est-ce que je perds ?
- Qu'est-ce que je gagne ?
- Quels sont mes besoins pour être heureux dans cette nouvelle étape. Se donner les moyens de les satisfaire.

### ½ JOURNEE N°3

**TOUR DE TABLE : OU EN ETES-VOUS DE VOS REFLEXIONS ? SYNTHESE DE LA VEILLE – 0H20**



Sous l'égide du Conseil Régional et de l'Agefiph, notre organisme de formation a signé la charte pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

**EESC BUSINESS CAMPUS 12 - CAMPUS XII<sup>e</sup> AVENUE**  
 N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - SIRET : 900 038 167 00012  
 Siège social : CAMPUS XII<sup>e</sup> AVENUE Cité de l'Entreprise et de la Formation  
 5 rue de Bruxelles BP 3349 12033 RODEZ Cedex 9  
 Site de Rodez : 5, rue de Bruxelles - Site de Millau : 38 boulevard de l'Ayrolle  
 Tél : 05 65 77 77 00 Mail : [fpc@campus12avenue.fr](mailto:fpc@campus12avenue.fr) Web : [www.campus12avenue.fr](http://www.campus12avenue.fr)

# Programme de formation

## 10 – LES CHANGEMENTS LIES A LA RETRAITE SUITE – 0h30

- Les émotions et les croyances
- Des croyances limitantes aux croyances aidantes

## 11 – QUELLES SONT VOS RESSOURCES ? – 1h00

## 12 - COMMENT RECREER OU FAIRE VIVRE UN RESEAU RELATIONNEL – 0h20

## 13 – PRENDRE SOIN DE SOI (CORPS, PSYCHO, FACULTES INTELLECTUELLES) – 1h00

## 14 – LA NOUVELLE VIE DE FAMILLE – 0h20

## ½ JOURNEE N°4

## 15 – MES REVES ET MES PRIORITES DANS LA VIE : COMMENT S’APPROCHER DE LA REALISATION DE SES REVES – 0h30

## ATELIER : PREPARER SON PROJET DE VIE – 1h40

- Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales
- Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre
- Nouvelles idées d’activités, loisirs, bénévolat

## 16 – FORMALISER SON PROJET DE VIE A COURT, MOYEN ET LONG TERME. HARMONISER SON PROJET DE VIE AVEC SES VALEURS PERSONNELLES – 0h30

## 17 – SE DONNER LA PERMISSION DE LE VIVRE – 0h20

## EVALUATION : RELECTURE DES PROJETS : CORRESPONDENT-ILS AUX SOUHAITS ET AUX VALEURS DES PERSONNES ? – 0h30

### Contact formation

- Lionel DÉLÉRIS – 05 65 75 56 99 – l.deleris@campus12avenue.fr
- Anne JEANJEAN – 05 65 59 59 03 – a.jeanjean@campus12avenue.fr
- Céline LONGUET – 05 65 75 56 77 – c.longuet@campus12avenue.fr
- Amélie MOULY – 05 65 75 56 84 – a.mouly@campus12avenue.fr

- Site de Rodez – intra et sur-mesure
- Site de Millau – inter, intra et sur-mesure
- Site de Rodez – inter
- Site de Rodez – intra et sur-mesure



Sous l'égide du Conseil Régional et de l'Agefiph, notre organisme de formation a signé la charte pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

**EESC BUSINESS CAMPUS 12 - CAMPUS XII<sup>e</sup> AVENUE**  
 N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - SIRET : 900 038 167 00012  
 Siège social : CAMPUS XII<sup>e</sup> AVENUE Cité de l'Entreprise et de la Formation  
 5 rue de Bruxelles BP 3349 12033 RODEZ Cedex 9  
 Site de Rodez : 5, rue de Bruxelles - Site de Millau : 38 boulevard de l'Ayrolle  
 Tél : 05 65 77 77 00 Mail : [fpc@campus12avenue.fr](mailto:fpc@campus12avenue.fr) Web : [www.campus12avenue.fr](http://www.campus12avenue.fr)