Intitulé de la formation

Préparer sa retraite : de la vie professionnelle à la vie active

Domaine Ressources Humaines – Gestion des RH

Version 01/2025

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[e] AVENUE

Sanction de la formation

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

FORMATION CONTINUE CAMPUS XII AVENUE
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[e] AVENUE
N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - **SIRET** : 900 038 167 00012
Siège social : CAMPUS XII[e] 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 **Web** : 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

FORMATION CONTINUE CAMPUS XII AVENUE
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 XIIe AVENUE
N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - **SIRET** : 900 038 167 00012
Siège social : CAMPUS XIIe 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 **Web** : www.campus12avenue.fr

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

fpc@campus12avenue.fr
Site de Rodez : 05 65 77 77 00
Site de Millau : 05 65 59 59 03

Sur Internet :

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 XIIe AVENUE
N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - SIRET : 900 038 167 00012
Siège social : CAMPUS XIIe 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 Web : www.campus12avenue.fr