

PRÉPARER SA RETRAITE

Durée	3 jours	Référence Formation	5-EP-RETR
--------------	----------------	----------------------------	------------------

Objectifs

Se familiariser avec l'ensemble des questions relatives à la retraite et envisager les meilleurs moyens de réussir cette délicate transition
Se projeter dans l'avenir et envisager la retraite de façon sereine
Développer une attitude positive face à la retraite et apporter les connaissances nécessaires pour faciliter ce passage vers une nouvelle étape de vie

Participants

Toute personne souhaitant mener une réflexion pour mieux vivre sa retraite

Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques

Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.
Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.
En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.
Formateur expert dans son domaine d'intervention
Apports théoriques et exercices pratiques du formateur
Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants
Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants
Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM. Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

PROGRAMME

Les réalités derrière le mot « retraite »

- Des origines de l'institution à 2025 : quelles réalités ?
- Les évolutions du contexte de la retraite
- « Prendre sa retraite » : autant de sens que d'histoires de vie
- La nouvelle page de vie de retraité : grille d'opportunités vs menaces, forces vs faiblesses

Prendre conscience des changements physiques, psychologiques et organisationnels

- Disparition des structures d'organisation apportées par le monde professionnel

- Modification du rapport au temps, des rapports aux autres (relations familiales, de couple, sociale)
- Ralentissement possible des rythmes quotidiens
- Diminution des sollicitations intellectuelles et émotionnelles
- Evolution des relations au quotidien avec son entourage
- S'ouvrir pour ne pas entrer dans la solitude

Savoir gérer les stress liés au changement de vie

- Connaître les mécaniques des stress liés à la transition du départ à la retraite
- Prendre conscience de l'importance de respecter les étapes du cycle du deuil / changement conséquent
- Connaître les techniques pour les gérer harmonieusement
- Identifier les conséquences de ce changement sur le plan du statut, des relations, des rythmes quotidiens et annuels, des activités, etc.
- Déterminer ses nouveaux besoins : physiques, économiques, culturels & intellectuels

Définir son projet de retraite à priori

- Identification des types de retraite & quelle retraite choisir : Plaisir ? Active ? Famille ? Individuelle ? Mixte ?
- Déterminer son projet par écrit pour orienter et le faire évoluer : pour soi et pour le partager avec ses partenaires
- Démarrer dès maintenant l'audit de son projet pour l'optimiser en permanence
- Déterminer son projet de vie à court, moyen et long terme

Point sur les attentes et vis-à-vis de la retraite : valeurs et croyances

- Quel type de retraite, avec quelles espérances et quel sens ?
- Importance de faire évoluer ses valeurs en vue du quotidien différent en retraite ;
- Considérer et évaluer le bien-fondé des croyances attachées au départ à la retraite : les nôtres et celles de notre entourage, de la société.

Prendre conscience des changements physiques, psychologiques et organisationnels

- Disparition des structures d'organisation apportées par le monde professionnel
- Modification du rapport au temps, des rapports aux autres (relations familiales, de couple, sociale)
- Savoir accepter l'amoindrissement progressif des capacités physiques, cognitives, émotionnelles

Prendre conscience de ses forces et de opportunités de sa retraite

- L'expérience de vie : un capital à la valeur inestimable
- Le retraité de 2024-25 : une espérance de vie augmentée
- Consolider et faire évoluer son réseau
- Garder sa valeur ajoutée pour notre environnement
- Actualiser en permanence sa vision du monde : une réalité grâce aux moyens de communication
- S'informer et se former en permanence pour garder la plasticité et l'adaptabilité aux besoins concrets quotidiens
- Se fixer des objectifs pour avoir un cap de vie
- Partager son expérience de vie via la rédaction d'un journal / livre

Être lucide sur ses faiblesses pour se protéger face aux menaces

- La communication internet : une opportunité et une menace avérée pour les seniors retraités
- Risques concrets liés à la communication électronique : réseaux sociaux, arnaques, détournements, abus de confiance, etc.
- Identifier les catégories de malfaisants menaçant les seniors et retraités et s'en protéger
- Les menaces dans le monde physique : environnement matériel, personnes, déplacements, confiance abusée, etc.

Transmettre pour mieux faire le deuil de l'identité professionnelle

- Faire l'inventaire de son savoir-être et savoir-faire à transmettre
- Comment formaliser son savoir-faire et de son savoir-être
- Former sur le terrain, transmettre son vécu : formateur, tuteur ou mentor ?
- Compiler par écrit / multimédia son expérience
- Transmettre son savoir-être et savoir-faire en aval du départ à la retraite

Anticiper ce changement de vie

- Commencer la transition en s'informant sur les impacts administratifs et sociétaux du changement de statut (d'actif à retraité)
- Verbaliser la transition avec le travail, les collègues, le statut professionnelle et l'entreprise pour se l'approprier

Construire son projet de retraite dès maintenant

- Réaliser ses aspirations et ses passions en : sont-elles vraiment envisageables et souhaitables ? A quels prix ?
- Faire un (auto) bilan de ses envies, rêves et compétences techniques et intellectuelles
- Formalisation des étapes nécessaire à la réalisation
- Comment construire un plan d'action et comment le réaliser à court, moyen et long-terme

Organiser en amont la structure de son projet

- Déterminer son projet par écrit, pour soi et pour le partager avec ses partenaires
- Démarrer dès maintenant l'audit de son projet pour l'optimiser en continu
- Déterminer son projet de vie à court, moyen et long terme
- Ses aspirations et passions face à la retraite : sont-elles envisageables et souhaitables ?
- Faire un bilan de ses compétences techniques et intellectuelles
- Formalisation des étapes nécessaire à la réalisation
- Comment construire un plan d'action et comment le réaliser à court, moyen et long-terme



CAP ÉLAN FORMATION

www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : contact@capelanformation.fr

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

version 2025