

Public et prérequis

Tout collaborateur en fin de carrière professionnelle

Aucun prérequis

Les objectifs

Faire face aux changements dus au passage à la retraite
Bien se connaître et agir pour construire sa retraite active
Optimiser son capital santé

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques et de pratique, de conseils ainsi que des temps d'échanges sur le vécu des participants

La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences.

Validation et certification

Attestation de formation

Outils pédagogiques

Cas pratiques à partir d'exercices concrets
Supports, outils et documents types

Contenu de la formation

Faire face aux changements dus au passage à la retraite

Créer des relations positives avec son remplaçant tout en participant à la mémoire et la culture de l'entreprise
Identifier les phases de la résistance au changement
Repérer les changements, les accepter et les positiver
Faire face aux sollicitations familiales : conjoint, parents âgés, enfants, petits-enfants
Mettre en place de nouvelles règles de vie et se préserver du temps pour soi
Vivre positivement la période de transition à la découverte de ses nouvelles règles de vie
Réfléchir aux risques de la retraite (isolement, dépression, sédentarité...) et s'en prémunir

Bien se connaître et agir pour construire sa retraite active

Identifier ses motivations, qualités, compétences, valeurs et centres d'intérêts pour mieux s'adapter
Construire son projet de vie à moyen et long terme
Effectuer des choix d'activités pour soi

RÉFÉRENCE

RHRS0006

CENTRES DE FORMATION

Senlis, Saint-Quentin, Amiens

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour / 7 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternantes
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

Trouver de nouvelles activités pour rebondir, préparer et anticiper ses projets
Posséder les adresses utiles : facultés, associations, fédérations de sport, activités culturelles et de loisirs

Optimiser son capital santé

Entretenir et dynamiser sa mémoire
Avoir une alimentation saine et équilibrée
Préserver son sommeil
Gérer le stress et ses conséquences
Réaliser un suivi médical régulier
Se construire une vie équilibrée et sereine

Modalité d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés.