Réussir sa retraite

115

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Aborder la retraite sereinement et réinventer son quotidien

Public Visé

Toute personne accédant à la retraite dans les prochains 24 mois.

Pré Requis

Savoir communiquer en français

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Apprendre à gérer positivement ce changement qu'est la retraite.
Découvrir comment construire une nouvelle façon de vivre.
Harmoniser ses différents domaines de vie hors-travail.
Apprendre à mettre à profit son temps libre.

Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et de travaux de groupe.
- Echanges entre participants.
- Bilans individuels.
- Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation.

Parcours pédagogique

- Prendre conscience de sa nouvelle situation
- Bilan personnel de son activité professionnelle.
- Analyse des représentations sociales du travail, de l'après-travail, de la vie active hors travail.
- Minimiser le stress lié à cette transition
- Les quatre étapes psychologiques de la première année de retraite.
- Apprivoiser le changement en créant de nouveaux repères et en reconnaissant ses valeurs fondamentales.
- Communiquer : clé essentielle de la réussite
- Réorganisation du couple, de la famille, des relations.
- Retraiter sa vie
- Les différents domaines de vie et leur organisation : des activités concrètes à envisager, les lieux ressources à exploiter.

A chacun son projet de vie, sa mission de vie.

Qualification Intervenant·e·s

Psychologue du travail

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

Modalités d'accessibilité handicap

Nathalie Ripoll : nathalie@accoformation.com

Durée

14.00 Heures **2** Jours

Effectif

10

Tarifs

Inter (Par personne) : **670.00 € HT**

Sabine ACCO Formation

Contactez-nous !

Sabine ACCO
Présidente SAS

Tél. : 0468250084
Mail : sabine@accoformation.com