



FORMATION PRÉPARATION À LA RETRAITE

OPA1

La retraite est une étape de la vie dont la nouveauté et l'important justifient que l'on s'y prépare avec soin.

Présentiel - Synchrone



Public Visé

Tout personnel d'entreprise accédant sous peu à la retraite et qui souhaite anticiper sur les conditions psychologiques, et physiques d'une vie nouvelle



Pré Requis

Aucun.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Acquérir des repères sur les plans de la psychologie et de la santé
- Mettre à profit la "liberté" offerte par la cessation des activités professionnelles
- Gérer positivement des relations personnelles et sociales auxquelles l'âge et de nouvelles conditions de vie donnent inévitablement une coloration particulière
- Construire une qualité de vie adaptée à nos nouveaux besoins

Parcours pédagogique

Relativiser le passage à la retraite

Bilan personnel sur

- Les apports d'une activité professionnelle
- Les contraintes liées à celle-ci
- Les apports d'une activité extra - professionnelle

Analyse des diverses représentations sociales véhiculées par le groupe

- Le départ à la retraite
- Le travail
- L'après retraite
- La vie active hors travail : vie sociale et familiale

La retraite : une transition, un changement

- Satisfactions et inquiétudes associées à cette transition
- Gérer le changement,
- Vécu propre à chacun en fonction de ses investissements

Remodeler le temps social

- Le maintien en forme
- Une retraite active et autonome : l'entretien du corps, des facultés intellectuelles (la mémoire...), les relations sociales...
- La réorganisation du temps libre
- Les lieux ressources à exploiter
- Envisager concrètement les activités à faire pour éviter la rupture et l'effondrement

Construire son projet de vie

Gestion du capital santé

Définition du vieillissement normal et pathologique

L'importance d'une hygiène de vie psychique et physique

- Nutrition, diététique et équilibre alimentaire
- L'exercice physique et la prévention des maladies
- Préserver sa mémoire contre le vieillissement

Identifier son plan d'action : bien vivre sa retraite

Méthodes pédagogiques

Version : OPA1-20260827

● ASFO Grand Sud

Siret : 834 204 273 00017
N° déclaration activité : 76310897031

● ASFO Grand Sud GP

Siret : 508 047 529 00039
N° déclaration activité : 73810082681

● CEFIRC

Siret : 433 785 946 00032
N° déclaration activité : 72640201664

● ASFO Grand Sud Pays Catalan

Siret : 939 696 886 00018
N° déclaration activité : 76660309966



Apports théoriques et pratiques, jeux de rôle, QCM, vidéo de présentation, supports informatique, livrets

Qualification Intervenant·e·s

Formateur spécialisé dans le domaine



Méthodes et modalités d'évaluation

QCM, tour de table

Modalités d'accessibilité handicap

Accès PMR



Durée

7.00 Heures

1 Jour

Effectif

De 3 à 12 Personnes