



Programme de Formation

Préparation à la retraite - 1 jour

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout Public ayant une prévision de départ à la retraite à J+/- 24 mois

Objectifs pédagogiques

- ◆ Aborder avec sérénité sa retraite
- ◆ Organiser sa fin de carrière et la quitter sans regret
- ◆ Explorer ses représentations liées à la retraite
- ◆ Identifier ses ressources et souhaits pour ce nouveau projet de vie
- ◆ Les clés du bien vieillir :
 - Faire le point sur la santé : connaître les éléments clés du bien vieillir
 - Promouvoir les comportements favorables à la santé (lien social, activités physiques et intellectuelles alimentation)

Description

Les représentations de la retraite

- ◆ Identifier ses images et préjugés sur la retraite pour les faire évoluer

L'anticipation de sa nouvelle vie

- ◆ Dépasser ses croyances limitantes
- ◆ Dresser le bilan des changements à venir
- ◆ Prendre conscience de son nouveau rôle dans la société
- ◆ Imaginer sa juste place dans une écologie à créer

Identifier ses ressources et souhaits pour ce nouveau projet de vie

- ◆ Faire le point sur ses besoins, ses valeurs, ses priorités, ses désirs, ses rêves
- ◆ Trouver un nouvel équilibre : social, familial – couple ou en solo
- ◆ Utiliser ses talents cachés pour construire de nouveaux projet

Concevoir et mettre en œuvre son projet de vie

- ◆ Gérer son capital santé
- ◆ Dessiner sa nouvelle vie

Prérequis

pas de prérequis



Modalités pédagogiques

Un modèle pédagogique interactionnel

- ◆ Apprenant actif
- ◆ Appropriation et construction collective des savoirs
- ◆ Réflexivité
- ◆ Alternance d'apports méthodologiques et d'analyse de pratiques
- ◆ Echanges d'expériences entre apprenants
- ◆ Travail en groupe et sous-groupes , ateliers
- ◆ Jeux de rôles, mise en situation
- ◆ Photolangage



Moyens et supports pédagogiques

Des supports et moyens centrés sur le professionnel

- ◆ PDF ou Power Point de présentation
- ◆ Cas pratiques, études de cas et exercices
- ◆ Supports illustratifs : vidéos, podcast, documents...
- ◆ livret pédagogique



Modalités d'évaluation et de suivi

Des modalités d'évaluation adaptées

- ◆ Auto-évaluation et questionnaire de positionnement
- ◆ Evaluation des connaissances et des compétences en continu
- ◆ Questionnaire d'évaluation des acquis des participants
- ◆ Questionnaire de satisfaction des participants

Un suivi personnalisé

- ◆ Bilan détaillé de la formation remis à l'établissement
- ◆ Possibilité de contacter le formateur après la formation pour assurer une bonne continuité
- ◆ Apports de connaissances basées sur les besoins des participants et de l'établissement



Informations sur l'accessibilité

Un référent handicap est à votre écoute pour tout besoin en compensation : Mme Gulistan ALTUN - 01 49 66 22 51

Partenariat avec l'AGEFIPH : www.agefiph.fr