



# FORMATION

## DEPART EN RETRAITE

### Référence :

150-321-14

### Durée :

3 jours

### Public

Tout public

### Pré-requis

Aucun

### Méthodes pédagogiques

- Supports de cours
- Mises en situation
- Réflexion
- Attestation de formation

La retraite est un moment de changement de rythme de vie où le sujet peut perdre en gratification sociale touche un grand nombre de personnes c'est donc une phase de grands changements.

Dans ces étapes de vie, il demeure important de pouvoir construire sa nouvelle vie de retraité.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Accompagner** ce changement social
- Permettre de **préparer** votre nouvelle vie
- **Trouver** sa nouvelle identité de retraité
- **Donner** du sens a ces nouvelles activités

## **PROGRAMME**

### **Piloter ce changement de vie particulier**

- Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations avec ses collègues et l'entreprise.
- Partir sereinement : Pouvoir transmettre ses compétences.
- Identifier les changements liés à la retraite : statut, relations, rythme, activités.
- Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux : physiques, sociaux, intellectuels, valeurs, identité, appartenance.

### **Préparer son projet de vie**

- Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales.
- Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre.
- Nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat.
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme.
- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles.

### **Construire son nouveau projet de Vie**

- Ce que je veux faire de ma vie,
- Mes buts fondamentaux de vie,
- Trouver ma nouvelle raison de vivre

### **Donner du sens a ce projet de vie**

- Identifier qu'elles sont mes valeurs
- Savoir comment agir en conséquence
- Identifier ce qui a du sens
- Poser des indicateurs de bonne voie