

Préparation à la retraite Anticiper l'après professionnel Module 2

1 jour
7 heures

RH-DPCO316



logging-formation.com

Objectifs

Appréhender une nouvelle organisation de vie et bien vivre le changement : Se construire une nouvelle identité sociale. Favoriser l'émergence de projets personnels. Définir comment conserver un équilibre personnel, familial et social, dans des nouveaux temps de vie au quotidien. Prévenir les impacts liés au vieillissement

Participants

Tout salarié sénior concernés par une cessation d'activité professionnelle dans les prochains mois.

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en oeuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert sur cette thématique. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assurée par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. Evaluation des acquis et attestation de fin de stage adressés avec la facture.

Programme

Les impacts psychologiques du départ à la retraite

Se construire une nouvelle identité sociale : les impacts de la retraite sur la construction identitaire, la nécessité de reconstruire une identité positive pour soi, ne pas se perdre soi-même et garder un équilibre personnel, familial et social.

Se projeter dans de nouveaux challenges, construire un projet équilibré en tenant compte de sa personnalité, ses centres d'intérêt, ses moyens...

Prévenir les risques psychiques liés à la cessation d'activité : dépression, dévalorisation, baisse de l'efficacité intellectuelle.

Prévenir et reculer l'apparition des effets du vieillissement

Le plan national « bien vieillir » : les facteurs de risque influençant la qualité de vie, la prévention par l'activité physique et par l'alimentation. Comprendre les évolutions des cycles du sommeil.

La lutte contre le vieillissement physique et psychique.

Préparation à la retraite Anticiper l'après professionnel Module 2

1 jour
7 heures

RH-DPCO316



loging-formation.com

La nécessaire surveillance médicale.

Santé, hygiène et équilibre de vie.

Dynamiser et entretenir sa mémoire

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.

Développer des relations harmonieuses

Gérer les relations : le couple, les parents, les petits-enfants.

Sortir de la solitude.

Conserver et transmettre son patrimoine

La gestion du patrimoine.

Droit et fiscalité des successions : préparer sa succession.