

PREPARATION A LA RETRAITE

Mise à jour 05/2024

Réf AF01A



La retraite : un tournant dans la vie de chacun abordé plus ou moins sereinement, une nouvelle liberté à apprivoiser, à structurer. « La cessation d'activité est vécue très différemment selon les individus et selon la fin de leur parcours professionnel. Traumatisme pour les uns, attendue avec impatience ou ressentie comme une délivrance par d'autres, elle sera vécue de façon sereine pour ceux qui partent avec le sentiment d'un travail accompli et d'une certaine transmission d'un savoir aux jeunes générations ». La formation a pour objectif d'accompagner les futurs retraités vers cette nouvelle vie en lui donnant un sens en fonction de ses appétences et de sa personnalité.

Compétence(s) visée(s)

- ❖ Se préparer sereinement à la retraite.

Objectifs de la formation

- ☞ Reconnaître les enjeux de la retraite.
- ☞ Identifier ses difficultés et inquiétudes face à la retraite.
- ☞ Aborder la retraite de manière sereine en envisageant la transition entre travail et retraite.
- ☞ Se projeter vers sa nouvelle vie.
- ☞ Structurer le futur avec un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social.
- ☞ Se respecter dans ses valeurs et les faire respecter autour de soi.
- ☞ Reconnaître les effets du vieillissement.
- ☞ Faire des choix favorables à sa santé pour « bien vieillir ».
- ☞ Créer son « journal de bord retraite » personnel.

Contenu

Introduction : Quelles sont les représentations des participants sur la retraite ? (Espoirs, inquiétudes, ressentis)

1. La retraite

- La retraite : le cadre législatif.
- Les droits à la retraite.
- Les démarches à effectuer.

2. Le départ à la retraite : le bien vieillir pour chacun

- Le passage de la vie active à la retraite : la cessation d'activité.
- Les effets de l'âge sur la santé et le vieillissement.
- Le rôle social des retraités.
- Les principes du bien vieillir pour chacun.
- Les rôles de chacun dans le chemin vers la retraite.

3. Se préparer à être soi

- La définition de ses attentes et de ses besoins.
- La prise en soin de soi (mieux contrôler sa santé mentale et physique).
- Son projet de vie de retraité : la vie après le travail.

4. La retraite : une transition qui se prépare

- Comment laisser son poste ? son métier ? ses collègues de travail ?
- Comment se projeter ? Comment donner un nouveau sens à sa vie ?
- Vers quoi se projeter ? Quel sens donner à sa nouvelle future vie ?
- Comment préparer sa nouvelle vie avec son conjoint, sa famille ?
- Comment organiser ce temps nouveau ?
- Comment préserver sa santé ?

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



Public

Tout professionnel de santé



Pré-requis

Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



Durée

3 jours, soit 21h (en présentiel)



Formateur(trice) pressenti(e)

Formateur/trice spécialisé(e) sur le thème de la retraite des professionnels de santé



Nombre de participants (intra)

De 2 à 10 personnes



Matériel nécessaire

Aucun.

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques réalisés en pédagogie active
- Méthode active centrée sur les échanges avec les participants
- Brainstorming
- Autodiagnostic
- Travail en groupe/Ateliers
- Diaporama (transmis aux participants),
- Vidéoprojecteur et ordinateur
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

De 1 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ? Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélie Fauchet et Claire Royer
Assistantes administratives

