Anticiper et préparer *le départ à la retraite*

Finalités

Préparer sereinement son départ en retraite
Préparer son départ
Trouver des résolutions qui donnent envie
Adopter un nouvel état d'esprit de lancement de projet

Pédagogie

Apports méthodologiques et conceptuels.
Accompagnement individualisé de la réflexion.
Mise en forme de supports personnalisés et réutilisables.
Utilisation de techniques créatives.

Dates

- 14 et 15 juin 2027
- 15 et 16 juin 2028

Prérequis

- Sans prérequis
- Délai d'accès : 7 jours avant le début de la formation

Public

Tout salarié à environ deux ans de son départ à la retraite.

Constitution d'un groupe

De 4 à 10 personnes

Durée & Coût

2 jours (14 h) - 840 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Faire le point sur son ressenti face à la retraite

Ce qui fait peur ?
Ce qui fait envie ?
Porter un regard sur le passé, le présent et l'avenir
La rupture avec le travail et ses conséquences sur les liens sociaux
Les croyances limitantes : prise de conscience et redécision
Les valeurs qui portent et importent

Identifier ses propres réactions face au changement et mobiliser des ressources adaptées pour mieux le traverser

Les 5 phases du changement
L'utilité du rituel de départ – L'importance de soigner son départ

Mettre en place un plan d'action pour préparer sa retraite

S'autoriser la créativité
Mettre ses compétences professionnelles au service de sa nouvelle vie
Identifier ses propres freins à l'action et à l'engagement

Intervenant(s)

Mélanie FAYE - Anne-Sophie CHARROIS