

## PROGRAMME DE FORMATION – *présentielle*

### CONSTRUIRE SON PROJET DE RETRAITE

#### Objectifs de la formation

- ✓ Cerner ses attentes et ses craintes en matière de retraite
- ✓ Savoir anticiper les changements à venir
- ✓ Développer une attitude positive
- ✓ Visualiser positivement le fait de vieillir tout en prenant soin de soi
- ✓ Définir un projet de vie future

#### Public visé et prérequis

*Toute personne professionnellement active dont la fin de carrière se profile dans les 2 ans*  
*Absence de prérequis. Tous publics*

#### Contenu de la formation

##### Mettre en place le temps de l'échange

- Ce que je suis, ce que j'ai fait
- Ce que j'aime dans la vie
- « *Et si je pouvais maintenant ...* »

##### Identifier les visions de la retraite

- Mon ressenti personnel
- Les images
- Quelques chiffres
- Entre peurs et opportunités

##### Le stress de la perte

- Le stress auto-infligé
- Ses effets : moteur ou frein
- Le stress du changement
- Projection et visualisation

##### Vivre le vieillissement

- Test des positions de vie
- L'esprit ne vieillit pas
- Prendre soin de soi

##### Développer sa bienveillance personnelle

- La notion de bonheur

- Les relations harmonieuses avec l'entourage
- Vivre le présent, être dans le réel

##### Assurer la transition

- Transmission de l'expérience
- Le rituel du départ
- Les ressources financières
- L'environnement social et familial

##### Donner du sens

- Cultiver l'amour de soi
- Le chemin vers l'autre
- Les retraités surchargés

##### Développer le positivisme

- L'expression positive
- Plaisir, joie et rêves d'enfance
- La retraite : une formidable opportunité

##### Bâtir mon projet de vie

- Ce que j'ai toujours voulu faire sans oser me le demander
- Mes aspirations profondes et comment les satisfaire
- Projet de vie et plan d'action

#### Durée de la formation et modalités d'organisation

*Durée : 2 jours soit 14h*

*Dates : nous consulter*

*Horaires : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h*

*Lieu : MIN, 135 avenue P. Sépard, 84000 Avignon*

*Groupe : de 4 à 8 stagiaires*

#### Evaluation/sanction de la formation

*Evaluation de la satisfaction de la formation par les stagiaires*

*Elaboration de Projet personnel de vie future*

*Auto-identification d'un plan d'action personnel court terme*

*Attestation de fin de formation*

#### Moyens & méthodes pédagogiques

*Echanges et dialogues*

*Autodiagnostic*

*Apports théoriques*

*Réflexions individuelles et collectives*

*Etudes de situations personnelles des participants*

*Classeur ou chemise pédagogique avec supports*

*remis au stagiaire*

#### Qualité du ou des intervenants

*Thierry Honnons Consultant formateur,  
certifié ICPF & PSI, niveau expert en  
Management et Efficacité professionnelle*