

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 : Avignon

Groupe : de 4 à 8 stagiaires

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

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

Qualité du ou des intervenants

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