

# Formation « Préparer sa retraite »

Programme détaillé

Format : 2 jours (14 heures) - En présentiel ou distanciel

## Objectif général :

Préparer le passage de la vie professionnelle à la vie personnelle active, pour réussir sa retraite.

## Objectifs pédagogiques :

1. Faire le point sur ses droits, ses acquis professionnels et plus largement sur ses acquis de vie
2. Définir les grandes lignes de son nouveau projet de vie à la retraite
3. Organiser son départ de façon professionnelle et sereine
4. Préparer la transition en tirant parti de ses acquis et de son expérience

**Public concerné :** Cette formation concerne toute personne désireuse d'anticiper et de préparer activement son départ à la retraite.

**Prérequis :** Aucun

## En amont de la formation, il sera proposé au bénéficiaire de :

- Faire le point en amont sur ses droits (DRH, organismes de retraite)
- Répondre au questionnaire préalable pour préciser ses objectifs
- S'auto-positionner sur la thématique de préparation de sa retraite

## Programme détaillé :

### 1<sup>ère</sup> demi-journée

#### 1. Faire le point sur ses droits, ses acquis professionnels et ses acquis de vie

- Formaliser ses droits à la retraite
- Établir un retour positif sur son parcours de vie
- Auto-diagnostiquer les forces de sa personnalité

### 2<sup>ème</sup> demi-journée

#### 2. Réaliser un bilan de ses envies actuelles, aspirations, ambitions

- Faire le point sur ses besoins, valeurs et priorités
- Prendre du recul : faire / ne pas faire
- Apprivoiser la transition et les possibles sentiments associés (perte d'utilité...).

#### Dessiner les contours de sa nouvelle vie

- Dépasser ses appréhensions et ses croyances
- Dresser la liste des changements à venir et valider les avantages
- Réfléchir à son équilibre personnel et familial

### 3<sup>ème</sup> demi-journée

#### 3. Organiser son départ de façon professionnelle et sereine

- Recueillir des informations utiles : données comptables et sociales, récapitulatif de carrière
- Rester mobilisé et savoir se projeter dans l'avenir en se distanciant peu à peu de l'entreprise

### 4<sup>ème</sup> demi-journée

#### 4. Préparer la transition en tirant parti de ses acquis et de son expérience

- Expérimenter un nouveau rythme de vie, apprendre à dompter son temps libre
- Trouver un nouvel équilibre familial et relancer ses nouveaux réseaux
- Entreprendre de nouvelles activités et explorer ses perspectives
- Imaginer/découvrir quelques pistes pour une retraite active
- Trouver les moyens d'action nécessaires à la réalisation de son projet
- Vivre pleinement les opportunités qu'offre la retraite
- Valoriser sa nouvelle image
- Veiller à son hygiène de vie pour optimiser son énergie
- Vivre le temps présent

### **Méthodes et outils pédagogiques :**

Pédagogie active basée sur l'interactivité entre la formatrice et les participants

Utilisation d'un support pédagogique (type Power Point)

Mise en œuvre de méthodes pédagogiques positives et variées : méthodes réflexives, Maxi Post-it, photo jolts, dessins

Élaboration de son projet de vie de retraite

Élaboration d'un plan d'actions personnalisé

Envoi du support de cours par e-mail dans les 48 heures après la formation.

[Témoignage d'un intervenant spécialisé sur la thématique de la retraite lors d'un déjeuner.](#)

### **Points forts :**

Élaboration d'un plan d'actions personnalisé

Appréciation lors de la session précédente : 4,8/5

Suivi à un mois du plan d'actions personnalisé par e-mail

### **Évaluation et appréciation des participants :**

Pendant la formation :

- Vérification des acquis à l'aide d'un QUIZ Interactif
- Questionnaire de satisfaction à compléter en fin de formation
- Attestation d'acquisition de fin de formation

Après la formation :

- Questionnaire pour appréciation du transfert des acquis en situation professionnelle (évaluation à froid).

### **A l'issue de la formation le stagiaire est capable de :**

1. Faire le point sur ses droits (contact avec la formatrice en amont) ;
2. Cartographier ses acquis professionnels et ses forces ;
3. Formaliser ses acquis de vie et ses valeurs ;
4. Dessiner les grandes lignes de son projet de vie ;
5. Mettre en place les actions facilitant le départ de l'entreprise en toute sérénité ;
6. Définir les premières actions à engager pour se projeter dans cette nouvelle vie.

### **Modalités pratiques :**

[Formation inter-entreprises : Nous contacter pour les dates ou consulter le calendrier sur \[www.active-talents.com\]\(http://www.active-talents.com\)](#)

Lieu de formation : 6 rue du Congrès NICE

**Stage en présentiel (ou en distanciel si souhaité)**

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h

Nombre de personnes : de 3 à 10 (La formation est maintenue si 3 participants minimums.)

Coût par personne pour les 14 heures

Prix public : 595,00€ HT (+ TVA 20 % 114,00 €) soit 714,00 € TTC (pauses et déjeuner inclus)

### **Formation intra-entreprise**

Lieu de formation : locaux de l'entreprise

**Stage en présentiel (ou en distanciel si souhaité)**

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h

Nombre de personnes : de 1 à 10

Coût par groupe maximum de 10 personnes pour les 14h

Prix public : 2 000,00 € HT (+ TVA 20 % soit 400,00 €) 2 400,00 € TTC

**Une attestation de stage sera délivrée.**

**Délai d'accès à la formation** : 3 jours ouvrables à partir de la demande ou 4 semaines, si prise en charge par un OPCO.

**Qualité de la formatrice :**

Patricia DUPUY

Formatrice et référente pédagogique

Expérience de plus de 25 ans dans la formation professionnelle

Spécialisée en management et efficacité professionnelle

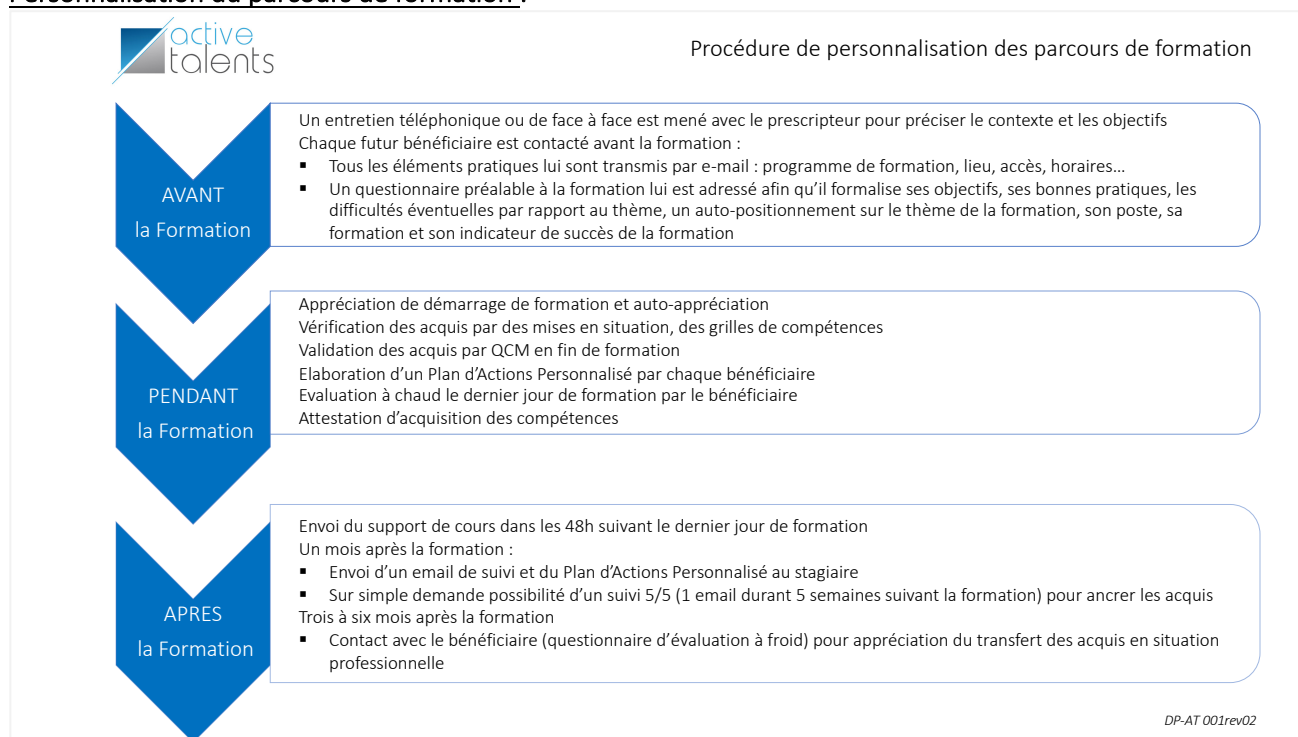
Coach professionnelle, certifiée « coaching orienté solution® », titre certifié RNCP Niveau 2

Animatrice CODEV et facilitation en intelligence collective

Certifiée DLT Digital Learning Trainer N1 : Conception et animation de parcours pédagogiques à distance

Formatrice diplômée en Psychologie Sociale titulaire du Master 1 et en Administration des Entreprises, titulaire du Master 2.

**Personnalisation du parcours de formation :**



Les documents règlementaires sont disponibles en ligne sur le site [www.active-talents.com](http://www.active-talents.com)

Les conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap sont adaptées individuellement pour les formations interentreprises (location de salles accessibles aux PMR dans un hôtel niçois). Merci de nous contacter à l'adresse [contact@active-talents.com](mailto:contact@active-talents.com).

Fait à Nice, le 1<sup>er</sup> janvier 2021

Contact : Patricia Dupuy

Référente pédagogique

Tél. : +33 (0)6 22 536 936

E-mail : [pdupuy@active-talents.com](mailto:pdupuy@active-talents.com)

Référentiel National Qualité

Audit par  
**BUREAU VERITAS**  
Certification



**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE