

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 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 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^{ère} demi-journée

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

- Formaliser ses acquis professionnels et personnels
- Établir un retour positif sur son parcours de vie
- Établir un bilan des actions à mener avant son départ en retraite (santé, finance...)
- Auto-diagnostiquer les forces de sa personnalité

Applications : parcours de vie, premiers éléments de son plan d'actions.

2^{ème} 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 (liberté, 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, social, amical et familial

Applications : do/don't, arbre de vie.

3^{ème} demi-journée

3. Organiser son départ de façon professionnelle et sereine

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

Applications : actions à engager avant l'annonce et avant le départ en retraite.

4ème 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
- Veiller à son hygiène de vie pour optimiser son énergie
 - Valoriser sa nouvelle image
 - Vivre le temps présent

Applications : journée/semaine idéale, nouveaux centres d'intérêts pour assurer une transition fluide.

Méthodes et outils pédagogiques :

Pédagogie active basée sur l'interactivité et la participation

Utilisation d'un support pédagogique (type Power Point/Canva)

Mise en œuvre de méthodes pédagogiques positives et variées : méthodes réflexives, maxi Post-it, photo jolts, arbre de vie...

Élaboration de son projet de vie de retraite et d'un plan d'actions personnalisé

Envoi du support de cours par courriel

Participation d'un témoin... à définir

Points forts :

Élaboration d'un **plan d'actions personnalisé**

Appréciation lors de la session précédente : 5/5

Suivi à un mois du plan d'actions personnalisé par courriel

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

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. Cartographier ses acquis professionnels et ses forces
2. Formaliser ses acquis de vie et ses valeurs
3. Dessiner les grandes lignes de son projet de vie à la retraite
4. Mettre en place les actions facilitant le départ de l'entreprise en toute sérénité
5. Définir les premières actions à engager pour se projeter dans sa nouvelle vie

Modalités pratiques :

Formation inter-entreprises : Nous contacter pour les dates ou consulter le calendrier sur www.active-talents.com

Lieu de formation : 6 rue du Congrès NICE (possibilité d'animation à Sophia Antipolis)

Stage en présentiel (ou en distanciel si souhaité)

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 4 à 10 (La formation est maintenue avec un minimum de 4 participants)

Coût par personne pour les 14 heures : 750,00 € HT (+ TVA 20 % 150,00 €) soit 900,00 € 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. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 1 à 10

Coût par groupe maximum de 10 personnes pour les 14h : 2200,00 € HT (+ TVA 20 % soit 440,00 €) 2640,00 € TTC.

Un certificat de réalisation sera délivré.

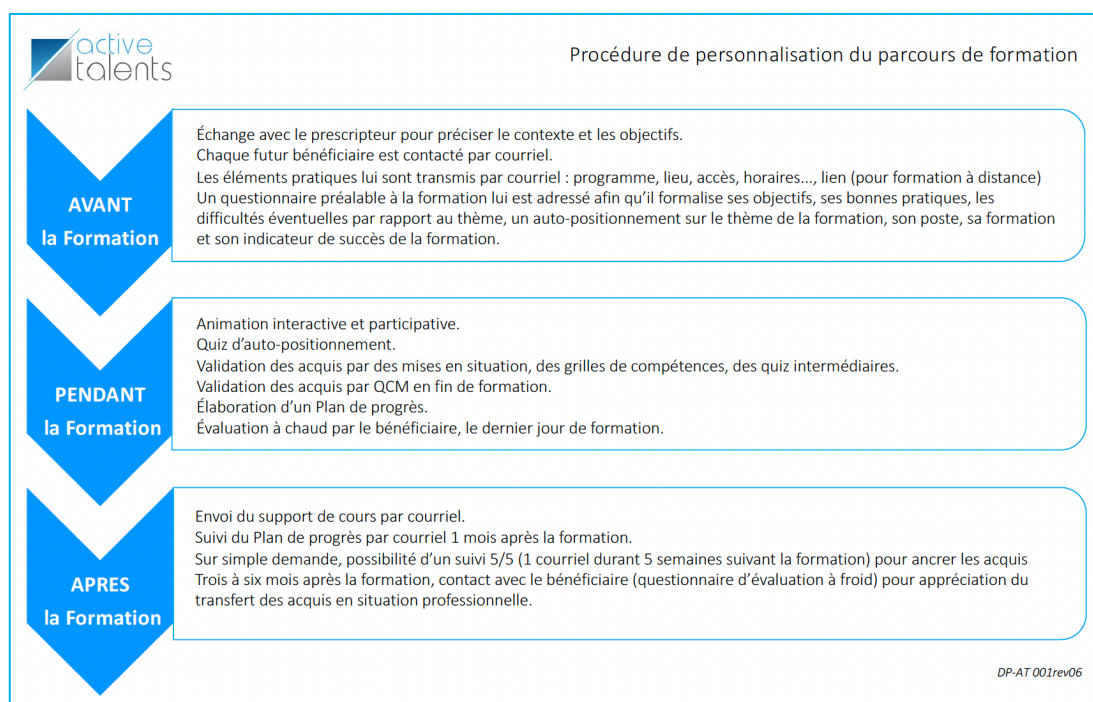
Qualité de la formatrice : Patricia Dupuy - Formatrice et référente pédagogique.

Expérience de plus de 25 ans dans la formation professionnelle - Spécialisée en management et efficacité professionnelle - Coach professionnel, certifiée « coaching orienté solution® », titre certifié RNCP Niveau 2 - Animatrice Codéveloppement professionnel et facilitation en intelligence collective. Certifiée « Digital Learning Trainer » Niveau 2. Certifiée EQ-i 2.0 intelligence émotionnelle et EQ-i 2.0 360 et modèle TKI® (modes de gestion des conflits) - Formatrice diplômée du Master 1 de Psychologie Sociale et titulaire du Master 2 Administration des Entreprises de l'IAE.

Organisme référencé Qualiopi FR058378-1 pour les actions de formation.

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

Personnalisation du parcours de formation :



Les documents règlementaires sont disponibles en ligne sur le site www.active-talents.com. Les conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap sont adaptées individuellement pour nos formations. Merci de nous contacter à l'adresse contact@active-talents.com

Fait à Nice, le 1^{er} janvier 2026

Contact : Patricia Dupuy

Référente pédagogique

Tél. : +33 (0)6 22 536 936

Courriel : pdupuy@active-talents.com