



2  
Jours

## Retraite - Préparer sereinement sa retraite

dans FONDAMENTAUX - FONDAMENTAUX / Réf : IMO-MANA-191

### Objectifs de la formation

- Clarifier la perception du travail et la vision de la retraite
- Mesurer les enjeux entre continuer une activité professionnelle ou partir en retraite
- Observer le passé, comprendre le présent et construire l'avenir
- Éclairer les projets qui vont permettre de définir des choix pour la retraite

### Programme de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

#### Jour 1 - Matin

##### 1. Explorer les ressentis face à la cessation d'activité et la retraite

- La vision idéale et les appréhensions
- Regard sur le passé, le présent et l'avenir
- La rupture avec le travail et ses conséquences sur les liens sociaux : statut, relations, activités...

#### Jour 1 - Après-midi

##### 2. Identifier le processus de changement à la retraite

- Cesser son activité, c'est sortir de son cadre de référence
- Les 5 phases du changement du passage à la retraite
- Les habitudes et les rituels : freins ou facilitateurs du changement

#### Jour 2 - Matin

##### 3. Examiner les possibilités que présentent les dernières réformes



- Choisir la date de son départ en retraite
- Prendre conscience des opportunités qu'offre la retraite
- Pouvoir sortir du cadre de référence
- Penser à soi
- Choisir ses priorités
- Être maître de son temps
- Avoir des projets et les réaliser

## Jour 2 - Après-midi

### 4. Organiser sa nouvelle vie à la retraite pour mieux en profiter

- Ce que j'aimais hier, ce que j'aime aujourd'hui et ce que j'aimerais faire demain
- Pouvoir capitaliser sur ses compétences et ses passions
- Ce que je veux mettre en oeuvre, les freins à l'action et l'engagement
- Élaboration et mise en perspective d'un véritable projet de vie

## Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

## Public cible

Toute personne souhaitant préparer sa retraite

## Pédagogie

### Méthodes pédagogiques

- Alternance de savoirs descendants à l'aide de supports théoriques ou juridiques, et phases actives à travers notamment des exercices d'application se basant sur les expériences des stagiaires.

### Modalités d'évaluation



- Une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

