

Préparation à la retraite

PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1 : Anticiper sa retraite

Module 1 : réévaluer sa vie

Regard sur la représentation de la retraite

Module 2 : développer une nouvelle définition de soi pour faire émerger de nouveaux enjeux

Devenir l'auteur de sa nouvelle vie

Jour 2 : Gérer ma retraite

Module 1 : identification de ses projets

Module 2 : ce qu'il faut savoir pour gérer sa retraite

Informations techniques : patrimoine, caisse de retraite...

Les objectifs de la formation sont de permettre à chacun des collaborateurs concernés :

- **d'identifier les ruptures** multiples et brutales qui introduisent le passage de la vie professionnelle à la retraite,
- **de stimuler le processus d'anticipation** des changements existentiels auxquels il sera confronté (financier, temporel, relationnel, identitaire),
- **de renforcer ses capacités** à faire face aux adaptations qu'implique cette nouvelle étape de vie.

NOTRE APPROCHE

Le départ en retraite marque une rupture radicale pour un actif et introduit des bouleversements dans sa vie quotidienne : vie familiale et vie de couple, relations avec l'environnement, ressources disponibles, rythmes et usage du temps, etc...

Le changement simultané de ces paramètres s'effectue dans une période parfois déjà riche de modifications : les enfants quittent le nid familial, les parents vieillissent, la maladie a pu faire irruption, la vie conjugale a pu sortir du cadre initial...

Pour la personne qui partira bientôt en retraite, l'enjeu est de se donner les moyens de gérer une transition plutôt que d'affronter une crise à laquelle elle n'aura pas été préparée.

De nombreuses entreprises ont inscrit des formations « préparation à la retraite » dans leur programme « seniors » dans le but d'aider les salariés à **gérer la transition** vers leur vie de retraités.

Cette formation « préparation à la retraite » permet de désamorcer des appréhensions légitimes, de répondre à des interrogations et de collecter des informations qu'il est important d'avoir.

MÉTHODOLOGIE

Ces actions se déroulent sur une durée de 1 à 2 jours.

Le public est composé de salariés en fin de parcours professionnels, dont le départ en retraite est prévu dans un délai d'1 à 3 ans.

Spécialiste des problématiques des seniors rencontrées par le passage à la retraite, nous avons conçu une intervention entièrement dédiée à celles-ci.

Cette formation peut être complétée par une action spécifique permettant au senior de projeter sa fin de carrière à l'intérieur de l'entreprise (mission de tutorat, de conseil interne, de formation, d'appui, participation à des projets transverses...)