



## PROGRAMME DE FORMATION

### APPRÉHENDER LES ENJEUX DE LA FIN DE CARRIÈRE ET SE PRÉPARER À LA RETRAITE

<b>TITRE :</b> SESSION DE PRÉPARATION À LA RETRAITE
<b>ENTREPRISE :</b> SASU CARETA CONSEIL - Puit-Grand 46170 Lhospitalet - Siret : 90966742000014 - APE 8559A - www.careta-conseil.fr - 05 65 35 61 59
<b>INTERVENANTE :</b> Lucie Buée - Certification formatrice d'adultes
<b>OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Découvrir des outils de réflexion pour construire un projet de retraite active</li><li>• Prioriser les démarches administratives pour un départ serein</li><li>• Reconnaître les besoins fondamentaux pour prévenir le vieillissement</li><li>• Distinguer les comportements favorables à la santé</li><li>• Associer des activités adaptées à sa situation de retraite</li></ul>
<b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :</b> Méthodes actives et participatives. Ex : Power-Point avec Quizz, Fertilisations croisées, mur de mots, cartes postales, photolangage, jeux de cartes, schémas collectifs, auto-diagnostic par association, conversation théâtrale ludique, etc.
<b>ÉVALUATION CONTINUE DES ACQUIS :</b> Schéma des besoins fondamentaux, QCM "santé, nutrition et lien social", fiche projet. Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid.
<b>PROGRAMME PAR OBJECTIFS :</b> <i>A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :</i> <u>Jour 1 :</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prioriser les éléments nécessaires pour constituer son dossier retraite.</li><li>- Identifier ses représentations et ses impressions liées au passage à la retraite.</li><li>- Interroger ses besoins fondamentaux avant et après la cessation d'activités.</li><li>- Formuler ses besoins sur les plans financier, social, affectif et de santé.</li></ul> <u>Jour 2 :</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Répertorier les risques psychologiques et physiques associés à la transition retraite (nutrition, santé, mémoire, lien social).</li><li>- Sélectionner des activités en lien avec ses centres d'intérêts.</li><li>- <b>Se projeter dans un projet pour engager cette nouvelle étape de vie et finir sa carrière sereinement.</b></li></ul>
<b>PUBLIC :</b> Salarié.e.s de 2 ans jusqu'à 1 mois avant la prise de la retraite.
<b>PARTICIPANT.E.S :</b> 5 à 10 personnes.
<b>PRÉ-REQUIS :</b> Aucun
<b>ACCESSIBILITÉS :</b> <i>Nous ferons toujours notre possible pour élaborer un programme sur mesure et adapté. Nous sommes à votre disposition pour toute question.</i>
<b>DURÉE :</b> 12 heures sur 2 jours consécutifs
<b>LIEUX DE FORMATION :</b> Occitanie et France métropolitaine. En inter ou Intra.
<b>SESSIONS DATES :</b> À définir au moins 30 jours avant le démarrage.
<b>TARIF :</b> <i>Sur devis</i>