



PROGRAMME DE FORMATION

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

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