

PRÉPARER SEREINEMENT SON DÉPART À LA RETRAITE

Une journée pour transformer l'appréhension en anticipation positive

Parce que la retraite ne s'improvise pas, cette formation vous donne les clés pour construire un projet de vie qui vous ressemble. Fini le vertige du vide : place à une transition maîtrisée et épanouissante.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Structurer vos démarches administratives pour un départ serein
- Identifier vos aspirations profondes pour cette nouvelle étape
- Construire un équilibre de vie qui préserve votre vitalité
- Transformer vos compétences en opportunités d'engagement
- Anticiper les changements relationnels et identitaires



PROGRAMME

Les indispensables administratifs - Décryptage sans jargon du parcours retraite, calendrier personnalisé des démarches, check-list complète pour ne rien oublier.

Vos représentations face à la retraite - Exploration ludique de vos croyances limitantes, identification de vos véritables aspirations, construction d'une vision positive et réaliste.

Les 4 piliers du bien vieillir - Gestion du temps libéré, maintien du lien social, activité physique adaptée, stimulation cognitive : votre plan d'action concret.

Votre projet de vie sur-mesure - Cartographie de vos envies et possibilités, identification des activités qui font sens, planification progressive de la transition.



NOTRE APPROCHE

Formation joyeuse et vivante où l'on ose parler de tout : besoins fondamentaux, couple, identité, santé. Pas de discours moralisateur mais des outils concrets testés avec plus de 400 futurs retraités. Intelligence collective, exercices ludiques et plan d'action personnalisé pour que chacun reparte avec SA feuille de route.

INFOS PRATIQUES



Durée : 2 jour (14 heures)



Prérequis : Aucun



Salariés à 1-5 ans du départ



Participants : 6 à 12 personnes



Formatrice : Lucie Buée Diplômée d'un Master en sciences humaines et formatrice d'adultes certifiée. Elle a consacré dix ans au secteur du bien-vieillir et à la direction associative avant de fonder CARETA Formation & Conseil.

Lucie a déjà accompagné plus de 500 stagiaires dans leur transition vers la retraite. Son approche privilégie les méthodes interactives pour aider chacun à valoriser son parcours et à aborder cette nouvelle étape avec sens.

Modalités :

- **Présentiel** à Toulouse (Occeterra), Cahors (Caretà) ou sur site à la demande.
- **Distanciel** non recommandé
- Autre lieu France, Belgique et DOM -TOM sur demande

Évaluation pédagogique : QCM des acquis en fin de formation. Évaluation formative orale de l'escalier pédagogique tout au long de la progression.

Évaluation de la satisfaction : À l'issue de la formation, les stagiaires complètent un questionnaire de satisfaction permettant d'évaluer les apports de la formation. À ce jour, les données de satisfaction sont statistiquement insuffisantes pour communiquer des résultats pertinents.

Cette formation a été donnée une trentaine de fois pour des partenaires, leurs résultats de satisfaction s'avoisinent à **97% de satisfaction** (sources CNFPT et Malakoff Humanis).

Modalité et délai d'accès : formation à la demande, il est préférable de programmer la formation au moins un mois à l'avance. Conditions d'annulation dans les CGV de CARETA.

Accessibilité Handicap : Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier ensemble les adaptations nécessaires.



Inter-entreprises : 350€ HT/jour/personne

Intra-entreprise : sur devis

Financement : OPCO, entreprise, fonds propres

Contact : 05 65 35 61 59 | info@careta-conseil.fr

Organisme certifié Qualiopi