

# Préparer sa retraite

**2 jours (14 heures)**

Délai maximum : 2 mois.

Parcours concourant au développement des compétences. Action de formation réalisée en application des articles L 6313-1 et L 6313-2 du Code du travail.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous avant le début de votre formation pour que nous puissions vous orienter efficacement et vous accueillir dans les meilleures conditions.



## Objectifs pédagogiques

- Se familiariser avec l'ensemble des questions relatives à la retraite et envisager les meilleurs moyens de réussir cette délicate transition
- Se projeter dans l'avenir et envisager la retraite de façon sereine
- Développer une attitude positive face à la retraite et apporter les connaissances nécessaires pour faciliter ce passage vers une nouvelle étape de vie



## Pré-requis

Pas de pré-requis spécifiques.



## Modalités pédagogiques

Modalités de formation:

- Formation réalisée en présentiel, à distance ou mixte,
- Toutes nos formations peuvent être organisées dans nos locaux ou sur site
- Feuille de présence signée en demi-journée, questionnaires d'évaluation de la satisfaction en fin de stage et 60 jours après, attestation de stage et certificat de réalisation.
- Horaires de la formation: 9h - 12h30 et 13h30 - 17h.
- Les horaires de la formation sont adaptables sur demande.



## Moyens pédagogiques

- Formateur expert dans le domaine,
  - Mise à disposition d'un ordinateur, d'un support de cours remis à chaque participant,
  - Vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard,
  - Formation basée sur une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
  - Formation à distance à l'aide du logiciel Teams pour assurer les interactions avec le formateur et les autres stagiaires, accès aux supports et aux évaluations. Assistance pédagogique afin de permettre à l'apprenant de s'approprier son parcours. Assistance technique pour la prise en main des équipements et la résolution des problèmes de connexion ou d'accès.
- Méthodes pédagogiques : méthode expositive 50%, méthode active 50%.

## Public visé

- Toute personne souhaitant mener une réflexion pour mieux vivre sa retraite

## Modalités d'évaluation et de suivi

- Evaluation des acquis tout au long de la formation : QCM, mises en situation, TP, évaluations orales...



## Programme de formation

### 1. Appréhender la retraite

- Faire émerger les attentes et les appréhensions liées à la période de retraite
- Explorer les différentes images de la retraite, les peurs et les envies qu'elle suscite
- Identifier les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper

### 2. Se préparer au changement

- S'adapter aux étapes du changement

---

## Contacts



Notre centre à **Mérignac**

14 rue Euler  
33700 MERIGNAC

☎ 05 57 92 22 00

✉ [contact@afib.fr](mailto:contact@afib.fr)



Notre centre à **Périgueux**

371 Boulevard des Saveurs,  
24660 COULOUNIEUX CHAMIER

☎ 05 64 31 02 15

✉ [contact@afib.fr](mailto:contact@afib.fr)

- Identifier et accompagner les différentes phases émotionnelles du passage à la retraite
- Identifier les principaux changements inhérents à la retraite :
- Statut social, les relations, les nouveaux rythmes, les activités, les ressources financières, la santé

### **3. Élaborer un nouveau « projet de vie »**

- Reconsidérer et actualiser le regard porté sur soi-même en réalisant un bilan de compétences personnelles :
  - connaissances, compétences ou expériences utiles durant la retraite pour continuer à exister en dehors de son activité professionnelle
- Analyser son réseau relationnel
- Réajuster son quotidien (une présence différente avec le conjoint éventuel)
- Mettre en oeuvre ou modifier son tissu relationnel
- Cultiver différemment son réseau familial
- Maintenir ou revoir ses comportements
- Adapter son hygiène alimentaire
- Veiller à garder ou mettre en place son style de vie : activités, loisirs, bénévolat
- Look (choix vestimentaires)
- Motivations, désirs personnels

### **4. Donner des informations, des conseils concernant les démarches administratives**