Préparer son temps retraite

Format :
Présentiel et/ou Distanciel

Durée :
2 jours / 14 h

Référence :
ENT-PRE-1285

Public :
Tous publics.

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Se situer dans la société actuelle et se préparer à laisser son travail.
Anticiper les bouleversements du quotidien.
Préparer son ou ses projets.

Compétences développées :
Les résultats attendus sont tout d'abord que les stagiaires prennent un temps pour penser à leur parcours pour ensuite envisager un nouveau cycle de vie sereine.
Ces 2 jours sont destinés à rassurer les participants et à les inciter à préparer le rythme du temps "retraite".

Pré-requis :
Se situer au maximum 2 ans avant son départ supposé à la retraite.

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.
Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques. Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :
Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :
1 - Questionnaire d'évaluation à chaud rempli par le stagiaire en fin de formation.

2 - Questionnaire d'évaluation à froid de la mise en oeuvre des compétences, rempli par le stagiaire environ 6 mois après la fin de formation.

- Exercices, tests d'évaluations (QUIZZ ou QCM ...).

Moyens techniques mobilisés :

En présentiel :
- Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels (vidéoprojecteur + écran) avec le matériel adapté à la formation. Pour cette formation, un ordinateur par stagiaire est nécessaire équipé du logiciel. Nous pouvons le fournir au besoin sur simple demande.
- Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

A distance ou en formation mixte :
- Un ordinateur pour chaque stagiaire équipé d'une webcam, d'un micro, d'une connexion haut débit, du logiciel objet de la formation et ayant un outil de visio-conférence installé en amont.
- Support de cours numérique fourni par nos soins.

Assistance technique et pédagogique :

En présentiel : Assistance technique et pédagogique assurée par nos formateurs.

A distance ou en formation mixte :
L'assistance technique est assurée par nos équipes par mail ou par téléphone au 05 24 61 30 79.
Nos formateurs assurent l'assistance pédagogique en mode synchrone durant les face à face à distance.

NB :

Le passage à la retraite qui concerne et concernera de plus en plus de nos concitoyens déstabilise l'individu
Sur le plan biologique, psychologique et social.
Il peut s'avérer "dévastateur" pour l'intéressé non préparé ainsi que pour son entourage.
Préparer sa retraite apparaît comme une nécessité pour réussir de ce nouveau cycle de vie.
- Contenu des 2 jours :
Partir du vécu du stagiaire pour l'amener à intégrer les bouleversements qui vont survenir, à se projeter, à trouver sa propre image du retraité qu'il souhaite être, à trouver et construire un nouveau projet.
Guider le stagiaire dans sa démarche de réflexion à partir d'informations liées au passage à la retraite.

Modalité et délai d'accès à la formation :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

1. Démographie et généralités

Retour sur parcours professionnel - Auto-évaluation du parcours professionnel
La place du sénior aujourd'hui dans la société, en famille

2. La dynamique du changement

Anticiper le stress possible lié au changement activité professionnel/retraite
Préparer et échanger sur les changements engendrés lors de l'entrée en retraite en repérant les différences de besoins

3. L'avancée en âge

La prévention, la nourriture, l'activité physique, le lien social
Le domicile
La mémoire, son fonctionnement, l'entretenir

4. Le temps

Identifier son rapport temps/stress
Le temps libre de la retraite

5. Pistes de projet de retraite

Penser ses priorités et ses projets pour la retraite

6. Le bon usage de la crise

Les étapes de la retraite
Une retraite réussie
L'importance du pot de départ

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 03/12/2020