

PREPARATION A LA RETRAITE

Code produit : OPA1 / Version : v1

ELEMENTS DE CONTEXTE

La retraite est une étape de la vie dont la nouveauté et l'important justifient que l'on s'y prépare avec soin.

FINALITE DE LA FORMATION

- Mettre à profit la « liberté » offerte par la cessation des activités professionnelles ?
- Gérer positivement des relations personnelles et sociales auxquelles l'âge et de nouvelles conditions de vie donnent inévitablement une coloration particulière
- Construire une qualité de vie adaptée à nos nouveaux besoins

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Acquérir des repères sur les plans de la psychologie et de la santé

PUBLIC CONCERNE/EMPLOI VISE

Tout personnel d'entreprise accédant sous peu à la retraite et qui souhaite anticiper sur les conditions psychologiques, et physiques d'une vie nouvelle

PREREQUIS

Aucun

MODALITES

Durée : 14 heures / 2 jours

Type : Présentiel

Méthodes et moyens pédagogiques : Apports théoriques et pratiques, jeux de rôle, QCM, vidéo de présentation, supports informatique, livrets

Validation des acquis : QCM, tour de table

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation, certificat de réalisation

Profil de l'intervenant : Formateur spécialisé dans le domaine

PROGRAMME

- ❖ **Relativiser le passage à la retraite**
 - **Bilan personnel sur**
 - Les apports d'une activité professionnelle
 - Les contraintes liées à celle-ci
 - Les apports d'une activité extra - professionnelle
 - **Analyse des diverses représentations sociales véhiculées par le groupe**
 - Le départ à la retraite
 - Le travail
 - L'après retraite
 - La vie active hors travail : vie sociale et familiale
 - **La retraite : une transition, un changement**
 - Satisfactions et inquiétudes associées à cette transition
 - Gérer le changement,
 - Vécu propre à chacun en fonction de ses investissements
 - **Remodeler le temps social**
 - Le maintien en forme
 - Une retraite active et autonome : l'entretien du corps, des facultés intellectuelles (la mémoire...), les relations sociales...
 - La réorganisation du temps libre
 - Les lieux ressources à exploiter
 - Envisager concrètement les activités à faire pour éviter la rupture et l'effondrement

- ❖ **Construire son projet de vie**

- ❖ **Gestion du capital sante**
 - **Définition du vieillissement normal et pathologique**
 - **L'importance d'une hygiène de vie psychique et physique**
 - Nutrition, diététique et équilibre alimentaire
 - L'exercice physique et la prévention des maladies
 - Préserver sa mémoire contre le vieillissement

- ❖ **Identifier son plan d'action : bien vivre sa retraite**

LES + ASFO

Nos responsables pédagogiques et intervenants sont des experts reconnus dans leur métier.

Certification AFNOR selon le référentiel ISO 9001.