

PREPARATION A LA RETRAITE

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

Code produit : OPA1 / Version v1

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, méthodes participatives, travaux de groupe

Validation des acquis : QCM, tour de table, observation

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation

Profil de l'intervenant : Formateur spécialisé dans le domaine des Ressources Humaines

PROGRAMME

❖ APPROCHE PSYCHOLOGIQUE DE LA RETRAITE

- **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.