OPA1

PREPARATION A LA RETRAITE

CENTRE HOSPITALIER DE MONTAUBAN

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

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout personnel d'entreprise accédant sous peu à la retraite et qui souhaite se mettre au clair sur les conditions psychologiques, physiques et sociales d'une vie nouvelle

PREREQUIS

Aucun

FINALITES DE LA FORMATION

Ceux qui abordent la retraite éprouvent la satisfaction d'entrer dans une période de repos bien mérité :

- Comment mettre à profit la « liberté » offerte par la cessation des activités professionnelles ?
- Avec quelles formes d'activité ?
- Sur quelles bases et avec quels moyens envisager et construire une qualité de vie la plus agréable et bénéfique possible ?

Ce stage se propose, par des méthodes participatives, de prendre en compte ces préoccupations et de clarifier des repères et suggestions susceptibles d'aider chacun à trouver ses solutions

OBJECTIF PEDAGOGIQUE

- Donner des repères sur les plans de la psychologie, de la santé et de la susceptibles d'aider chacun à trouver des solutions

MODALITÉS

Durée	2 jours
Calendrier	Groupe 1 : 03 et 04 avril 2025
	Groupe 2 : 22 et 23 septembre 2025
Horaires	09h00 - 17h00
Lieu	Centre Hospitalier –100 Rue L. Cladel - 82000 **MONTAUBAN**

ANIMATION

Anaïs MILLAUD : Psychologue du Travail en exercice et formatrice en Communication, Gestion du stress**,** des émotions, Prise de Parole en Public, Préparation à la retraite, Rôle du Référent Harcèlement Sexuel et Agissements Sexistes, Recrutement…

Responsable du Stage
Jamila LASRI

Assistante
Laetitia DEKLEYN

PROGRAMME 0PA1

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, construire un projet de vie
- 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

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques, méthodes participatives, travaux de groupe