

OBJECTIFS

- ◆ Se connaître pour mieux se projeter dans sa nouvelle vie
- ◆ Découvrir de nouvelles perspectives
- ◆ Trouver l'équilibre dans l'élaboration de son projet de vie entre désirs et contraintes
- ◆ S'appuyer sur ses valeurs, ses envies
- ◆ Prévoir pour mieux en profiter



2j – 14 h



10

MAX



Accessibilités PSH

Un référent à votre écoute

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant préparer son départ à la retraite

Prérequis

Pas de prérequis

VALIDATION DE LA FORMATION

- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation

CONTENU

Journée 1 :

Approfondir la connaissance de soi

- Faire connaissance, exprimer ses attentes,
- Visiter les images liées à la retraite, les peurs et les espoirs que cela suscite
- Identifier les différents types de difficultés à anticiper
- Explorer les stratégies individuelles possibles
- Comprendre les étapes du changement

Session de l'après-midi : Faire le bilan pour se projeter

- S'appuyer sur son parcours de vie, les différentes expériences traversées, les moments clés
- Nommer ses compétences professionnelles et personnelles
- Envisager une transmission professionnelle
- Identifier ses valeurs, ses centres d'intérêts

Journée 2 :

Session de la matinée : Préparer son projet de vie

- S'autoriser à exprimer ses aspirations
- Elaborer une recherche d'informations pour évaluer le caractère « réaliste » de ce projet
- Prendre en compte pour son projet de vie des éléments comme l'utilité sociale, les relations familiales, le réseau social, la prévention santé, la gestion du temps et de l'espace

Session de l'après-midi : Faire vivre son projet de vie

- Etablir un plan d'action en tenant compte des ressources, des freins possibles
- Réajuster si nécessaire son projet de vie
- Planifier la mise en œuvre de son projet de vie
- Partager son projet de vie
- Capitaliser son expérience et faire du stress une source de progrès

PÉDAGOGIE

- Formation en présentiel et animée par un formateur ayant 3 ans minimum d'expérience terrain dans la discipline enseignée et est diplômé en pédagogie et/ou formé par nos soins
- Pédagogie active alternant théorie pour l'apport des connaissances et de méthodes et mise en situation concrètes. La formation sera fondée sur les problématiques rencontrées par les participants
- Un support de formation sera remis à chaque participant

Système d'évaluation

Evaluation finale en fin de formation sous forme de quizz, mise en situation ou étude de cas.

DATES DES SESSIONS

- INTER : Consulter notre planning sur notre site internet : www.capformation.org
- INTRA : A confirmer après votre accord

PRIX

- Session en INTER : 690 € HT / participant soit 828 € TTC
- Session en INTRA : Tarif groupe : Remis que sur devis et après étude de la demande

Nos domaines de formation



Prévention &
Sécurité



Qualité &
Ressources Humaines



Management &
Communication



Bureautique &
Web-Marketing



Langues



Gestion &
Commerce