

PRÉPARER SA RETRAITE

OBJECTIFS :

Anticiper les changements déstructurants, se préparer un projet, entretenir son potentiel, développer des relations nouvelles.

PROGRAMME :

Anticiper les changements déstructurants

- Se préparer au bouleversement des habitudes
- Anticiper la rupture avec l'entreprise
- Analyser les modifications de son rythme de vie
- Repérer ses besoins fondamentaux

Se préparer un projet

- Apprécier son nouvel environnement
- Découvrir des activités nouvelles
- Penser une autre relation au temps
- Réfléchir à des projets personnels adaptés

Entretenir son potentiel

- Garder un équilibre de vie
- Conserver des pensées positives
- Entretien sa mémoire et ses capacités
- Débuter de nouvelles activités

Développer des relations nouvelles

- Refonder ses relations familiales
- Accroître ses relations amicales et personnelles
- Assurer de nouveaux rôles dans la société
- Entretien des contacts stimulants

À SAVOIR

Dispositif :

Intra

Public :

Toute personne devant prévoir une cessation proche de son activité professionnelle.

Pré requis :

aucun

Modalités pédagogiques :

Essentiellement participatives. Apports théoriques ponctuels alternant avec des ateliers de réflexion individuels et collectifs

Présentiel – Distanciel

Moyen d'encadrement :

L'animation est assurée par des consultants praticiens de l'entreprise

Modalités d'évaluation :

Mise en situation

Validation :

Certificat de réalisation et attestation des acquis

Organisation

Durée : 2 jours

Tarifs

En Intra : nous consulter

Lieu : FDME

Délais d'accès : 2 à 4 semaines

Modalités d'accès : pré-inscription

CONTACT

[01 60 79 74 21](tel:0160797421)

formation.continue@fdme91.fr

ACCESSIBILITÉ

aux personnes en situation de handicap

Site et formations accessibles* aux Personnes en situation de handicap ou situations pénalisantes ponctuelles. Contacter le référent handicap sur mission.handicap@fdme91.fr

** des aménagements pourront être nécessaires le cas échéant sur demande de l'intéressé*