REUSSIR SA RETRAITE

REUSSIR SA RETRAITE

Ref. SA115

Durée :

2 jours (14 h.)

Les participants et leur pré-requis :

Toute personne accédant à la retraite dans les prochains 24 mois.

Notre intervenant :

Psychologue du travail

L'organisation :

Lieu : A déterminer Occitanie

Dates : à déterminer

Horaires : 08h30 17h00

Coût par participant :

670 € HT
(804 € TTC)

Renseignements et inscriptions :

Sabine ACCO

LES OBJECTIFS :

- Apprendre à gérer positivement ce changement qu'est la retraite.
- Découvrir comment construire une nouvelle façon de vivre.
- Harmoniser ses différents domaines de vie hors-travail.
- Apprendre à mettre à profit son temps libre.

NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:

Alternance d'apports théoriques et de travaux de groupe.
Echanges entre participants.
Bilans individuels.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

LE CONTENU DE LA FORMATION :

- **Prendre conscience de sa nouvelle situation**
  - Bilan personnel de son activité professionnelle.
  - Analyse des représentations sociales du travail, de l'après-travail, de la vie active hors travail.
- **Minimiser le stress lié à cette transition**
  - Les quatre étapes psychologiques de la première année de retraite.
  - Apprivoiser le changement en créant de nouveaux repères et en reconnaissant ses valeurs fondamentales.
- **Communiquer : clé essentielle de la réussite**
  - Réorganisation du couple, de la famille, des relations.
- **Re-traiter sa vie**
  - Remodeler le temps social : vivre en accord avec soi-même,établir des priorités, donner du sens au temps libre, prendre du temps pour soi.
  - Les différents domaines de vie et leur organisation : des activités concrètes à envisager, les lieux ressources à exploiter.
  - A chacun son projet de vie, sa mission de vie.