

# Réussir son départ en retraite



## Objectif

Réussir son départ de la sphère professionnelle et la construction de ses projets personnels.

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Modalité pédagogique — PRÉSENTIEL ou CLASSE VIRTUELLE

### — EN RÉSUMÉ

Le départ à la retraite entraîne de multiples impacts pour l'entreprise, les équipiers, les collaborateurs concernés et leurs proches. Les enjeux de transmission et de maintien d'équilibre sont forts pour la structure. Oser se réinventer et préparer activement un nouveau mode de vie est essentiel pour les collaborateurs proche du départ : faire face au changement en entretenant son capital physique, intellectuel et social.

La formation est essentielle pour aborder le départ en retraite avec sérénité et construire sa vie nouvelle avec ambition et plaisir.

### — COMPÉTENCES VISÉES

- Anticiper et organiser son départ en souplesse.
- Élaborer des projets de vie motivants.
- Mobiliser ses atouts, compétences et acquis dans ses projets.
- Maintenir, développer et renforcer sa qualité de vie.
- Choisir ses relations et réseaux pour s'épanouir.

### — PÉDAGOGIE

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, applications concrètes.

60 % pratique 40 % théorique.

## Le programme

### 1 Anticiper et organiser son départ en souplesse pour soi et pour la structure

- Définir les conséquences et impacts potentiels de son départ sur sa structure.
- Capitaliser et transmettre pour fluidifier son départ et éviter la culpabilité.
- Anticiper les changements de vie : rythmes, relations, statuts, rapport au temps, etc.
- Surmonter les craintes dues à ces transitions pour éviter la mélancolie et le repli.

### 2 Élaborer des projets de vie motivants

- Faire le point sur ses facteurs professionnels de plaisirs et de déplaisirs.
- Capitaliser les temps forts et purger les sources de frustration et mécontentement.

- Faire le point sur ses facteurs personnels de plaisirs et de déplaisirs.
- Explorer ses besoins, désirs et rêves.
- Pré-construire son projet retraite et bâtir un nouvel équilibre (représentations, valeurs, temps).

### 3 Maintenir, développer et renforcer sa qualité de vie

- Se réveiller en pleine énergie.
- Programmer sa journée positivement.
- S'essayer aux techniques de méditation et de pleine conscience.
- Nourrir son physique par des activités et disciplines ressourçantes.
- Nourrir son intellect à son goût (apprendre, arts, création, lecture, nature, culture, ...).

FORMATION

 Qualifiante

— 14 heures

soit 2 jours de formation

Référence —

RDR01

### PRÉREQUIS

Aucun.

### PUBLIC

Collaborateurs concernés par leur départ en retraite.

### ORGANISATION

De 4 à 10 stagiaires.

### INTERVENANTS

Formateurs et coachs en relations communication et en qualité de vie et développement personnel.

### ÉVALUATION

Évaluation formative et questionnaire entrée et sortie de formation pour validation des compétences acquises. Délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.

- Capitaliser et prendre de la hauteur sur ses journées vécues.

### 4 Choisir ses relations et réseaux pour s'épanouir

- Faire le tri dans ses relations.
- Renouer et redéfinir ses relations avec ses proches et anciens réseaux.
- Développer de nouveaux réseaux en accord avec son projet (associations, bénévolat, voyages, clubs, etc.).