



DEPART A LA RETRAITE : SE PREPARER A LA TRANSITION POUR REUSSIR SA NOUVELLE VIE

Référence DEVPER05

Fiche programme

Besoins entreprise

Le départ à la retraite (qu'il soit attendu, espéré, ou même craint), est une transition de vie. Cette transition, est à la fois l'occasion de se réjouir des nouveautés de vie à venir, et de faire des deuils des situations passées.

La possibilité est grande d'être déstabilisé par la disparition des repères et des statuts de la vie professionnelle (changement de l'image de soi, de l'identité sociale, des relations de couple, des relations avec les enfants, avec l'entourage, avec les amis, etc.).

Une préparation appropriée permet aux collaborateurs de se préparer cette transition capitale et de profiter au mieux de cette nouvelle page de vie !

Les bénéfiques

Cette formation offre un vrai moment de réflexion personnelle, de recalage, d'enrichissement et d'optimisme sur son projet personnel de vie à la retraite. Elle est un temps de réflexion en commun sur le temps de préretraite, et donne des clés additionnelles sur le temps futur. Elle s'appuie sur l'organisation harmonieuse des cinq dimensions quotidiennes de vie.

Thématiques

- Optimisation du projet de retraite des participants
- Ajustement des croyances et valeurs sur la réalité de la retraite
- Comment la transmission des savoir-être et des savoir-faire professionnels en amont aide à accomplir sereinement les huit étapes de transition réussie de l'activité professionnelle.

PRESCRIPTIONS

Objectifs opérationnels

- Savoir organiser sa transition de vie en fonction de ses critères et besoins personnels
- Savoir mesurer l'impact physique, psychologique et social du départ en retraite
- Savoir préparer au mieux son projet de vie en retraite
- Savoir synthétiser son expertise métier et décider des moyens de la transmettre

Public concerné

- Tout professionnel commençant à envisager son départ à la retraite, et souhaitant l'optimiser sur le plan psychologique.

Prérequis

- Aucun.

Durée

- 2 jours (14h).

Formats

- En inters et intra-entreprise, coachings, présentiel, distanciel / hybride.

Méthodes pédagogiques

- Questionnaires préparatoires
- Travaux sous forme de mini-ateliers en binômes et sous-groupes avec restitution et débriefing
- Echanges et interactivité en groupe
- Apports théoriques vis un diaporama (remis aux participants à l'issue)
- Exercices pratiques à partir de quizz
- S.A.V. de 3 mois à l'issue de l'action de formation

Positionnement et évaluation des acquis

- En entrée formation : quizz de positionnement ;
- En cours de formation : mises en situations et quizz d'acquisition ;
- En fin de formation : exercice d'application de synthèse.

Les + pédagogiques de la formation

- Consultant-formateur coach expert en transitions de vie, spécialiste de la gestion des périodes de transition et de leurs stress ;
- Auteur d'un ouvrage sur la transmission écrite d'expériences de vie ;
- 6 participants maximum (présentiel et distanciel) ;
- Bilan et plan d'action personnalisés à l'issue.

Aide-mémoire

- PowerPoint utilisé pendant la formation ;
- Les participants reçoivent le guide du formateur :
« *Votre récit d'histoire de vie : comment vous motiver et commencer enfin à l'écrire !* »



Le guide de Patrick JAY

est remis aux participants : **« Votre récit d'histoire de vie : comment vous motiver et commencer enfin à l'écrire ! »**

MODALITES D'ACCES 2024-25

Formats

- Formation disponible aux entreprises et individuels, en intra-entreprise, coachings, présentiel, distanciel et hybride.

Dates, lieux, tarifs

Sessions intra et coachings :
Dates, lieux et tarifs sur devis personnalisé, nous consulter.
6 participants max. par session pour un travail poussé et feedbacks individuels.

Inscriptions

Inscriptions entreprises et individuels par email à patrickjay@face-equipe.fr
Confirmation sous 24 heures par retour.
Sessions garanties à la 1ère inscription.
Interface Zoom.

Accessibilité personnes en situation de handicap

Nos locaux de Paris Scribe sont handi-accessibles. Nos équipes sont sensibilisées aux besoins des personnes malentendantes et malvoyantes. Nous signaler tout besoin d'adaptation.

CONTACT



ADRESSE : FACE-EQUIPE
PatrickJAYCommunications
15/17 rue Scribe
F-75009 Paris

TELEPHONE : +33 (0)607191842

E-MAIL : patrickjay@face-equipe.fr

SITE WEB : www.face-equipe.fr

1^{ER} JOUR

Les réalités derrière le mot « retraite »

- Des origines de l'institution à 2025 : quelles réalités ?
- Les évolutions du contexte de la retraite ;
- « Prendre sa retraite » : autant de sens que d'histoires de vie ;
- La nouvelle page de vie de retraité : grille d'opportunités vs menaces, forces vs faiblesses.

Prendre conscience des changements physiques, psychologiques et organisationnels

- Disparition des structures d'organisation apportées par le monde professionnel ;
- Modification du rapport au temps, des rapports aux autres (relations familiales, de couple, sociale) ;
- Ralentissement possible des rythmes quotidiens ;
- Diminution des sollicitations intellectuelles et émotionnelles ;
- Evolution des relations au quotidien avec son entourage ;
- S'ouvrir pour ne pas entrer dans la solitude.

Savoir gérer les stress liés au changement de vie

- Connaître les mécaniques des stress liés à la transition du départ à la retraite ;
- Prendre conscience de l'importance de respecter les étapes du cycle du deuil / changement conséquent ;
- Connaître les techniques pour les gérer harmonieusement ;
- Identifier les conséquences de ce changement sur le plan du statut, des relations, des rythmes quotidiens et annuels, des activités, etc. ;
- Déterminer ses nouveaux besoins : physiques, économiques, culturels & intellectuels.

Définir son projet de retraite à priori

- Identification des types de retraite & quelle retraite choisir : Plaisir ? Active ? Famille ? Individuelle ? Mixte ?
- Déterminer son projet par écrit pour orienter et le faire évoluer : pour soi et pour le partager avec ses partenaires ;
- Démarrer dès maintenant l'audit de son projet pour l'optimiser en permanence ;
- Déterminer son projet de vie à court, moyen et long terme.

Point sur les attentes et vis-à-vis de la retraite : valeurs et croyances

- Quel type de retraite, avec quelles espérances et quel sens ?
- Importance de faire évoluer ses valeurs en vue du quotidien différent en retraite ;
- Considérer et évaluer le bien-fondé des croyances attachées au départ à la retraite : les nôtres et celles de notre entourage, celles de la société.

Prendre conscience des changements physiques, psychologiques et organisationnels

- Disparition des structures d'organisation apportées par le monde professionnel ;
- Modification du rapport au temps, des rapports aux autres (relations familiales, de couple, sociale) ;
- Savoir accepter l'amointrissement progressif des capacités physiques, cognitives, émotionnelles

MODALITES D'ACCES 2024-25

Formats

- Formation disponible aux entreprises et individuels, en intra-entreprise, coachings, présentiel, distanciel et hybride.

Dates, lieux, tarifs

Sessions intra et coachings :

Dates, lieux et tarifs sur devis personnalisé, nous consulter.

6 participants max. par session pour un travail poussé et feedbacks individuels.

Inscriptions

Inscriptions entreprises et individuels par email à patrickjay@face-equipe.fr
Confirmation sous 24 heures par retour.
Sessions garanties à la 1^{ère} inscription.
Interface Zoom.

Accessibilité personnes en situation de handicap

Nos locaux de Paris Scribe sont handicapés. Nos équipes sont sensibilisées aux besoins des personnes malentendantes et malvoyantes. Nous signaler tout besoin d'adaptation.

CONTACT



ADRESSE : FACE-EQUIPE
PatrickJAYCommunications
15/17 rue Scribe
F-75009 Paris

TELEPHONE : +33 (0)607191842

E-MAIL : patrickjay@face-equipe.fr

SITE WEB : www.face-equipe.fr

Prendre conscience de ses forces et de opportunités de sa retraite

- L'expérience de vie : un capital à la valeur inestimable ;
- Le retraité de 2024-25 : une espérance de vie augmentée ;
- Consolider et faire évoluer son réseau ;
- Garder sa valeur ajoutée pour notre environnement ;
- Actualiser en permanence sa vision du monde : une réalité grâce aux moyens de communication ;
- S'informer et se former en permanence pour garder la plasticité et l'adaptabilité aux besoins concrets quotidiens ;
- Se fixer des objectifs pour avoir un cap de vie.
- Partager son expérience de vie via la rédaction d'un journal / livre.

Être lucide sur ses faiblesses pour se protéger face aux menaces

- La communication internet : une opportunité et une menace avérée pour les seniors retraités ;
- Risques concrets liés à la communication électronique : réseaux sociaux, arnaques, détournements, abus de confiance, vols électroniques, etc.
- Identifier les catégories de malfaisants menaçant les seniors et retraités et s'en protéger ;
- Les menaces dans le monde physique : environnement matériel, personnes, déplacements, confiance abusée, etc.

Transmettre pour mieux faire le deuil de l'identité professionnelle

- Faire l'inventaire de son savoir-être et savoir-faire à transmettre ;
- Comment formaliser son savoir-faire et de son savoir-être ;
- Former sur le terrain, transmettre son vécu : formateur, tuteur ou mentor ?
- Compiler par écrit / multimédia son expérience ;
- Transmettre son savoir-être et savoir-faire en aval du départ à la retraite.

Anticiper ce changement de vie

- Commencer la transition en s'informant sur les impacts administratifs et sociétaux du changement de statut (d'actif à retraité) ;
- Verbaliser la transition avec le travail, les collègues, le statut professionnelle et l'entreprise pour se l'approprier.

Construire son projet de retraite dès maintenant

- Réaliser ses aspirations et ses passions en : sont-elles vraiment envisageables et souhaitables ? A quels prix ?
- Faire un (auto) bilan de ses envies, rêves et compétences techniques et intellectuelles
- Formalisation des étapes nécessaire à la réalisation
- Comment construire un plan d'action et comment le réaliser à court, moyen et long-terme.

Organiser en amont la structure de son projet

- Déterminer son projet par écrit, pour soi et pour le partager avec ses partenaires ;
- Démarrer dès maintenant l'audit de son projet pour l'optimiser en continu ;
- Déterminer son projet de vie à court, moyen et long terme ;
- Ses aspirations et passions face à la retraite : sont-elles envisageables et souhaitables ?
- Faire un bilan de ses compétences techniques et intellectuelles
- Formalisation des étapes nécessaire à la réalisation
- Comment construire un plan d'action et comment le réaliser à court, moyen et long-terme.