

Préparation à la retraite Module 2 Anticiper l'après professionnel

1 jour - 7 heures

Code formation : ADHGRH0442



adhara.fr

Objectifs

Appréhender une nouvelle organisation de vie et bien vivre le changement : Se construire une nouvelle identité sociale. Favoriser l'émergence de projets personnels. Définir comment conserver un équilibre personnel, familial et social, dans des nouveaux temps de vie au quotidien. Prévenir les impacts liés au vieillissement.

Participants

Tout salarié sénior concernés par une cessation d'activité professionnelle dans les prochains mois.

Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation.

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Remarques

Certification

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

Programme

Préparation à la retraite Module 2 Anticiper l'après professionnel

1 jour - 7 heures

Code formation : ADHGRH0442



adhara.fr

Les impacts psychologiques du départ à la retraite

Se construire une nouvelle identité sociale: les impacts de la retraite sur la construction identitaire, la nécessité de reconstruire une identité positive pour soi, ne pas se perdre soi-même et garder un équilibre personnel, familial et social

Se projeter dans de nouveaux challenges, construire un projet équilibré en tenant compte de sa personnalité, ses centres d'intérêt, ses moyens...

Prévenir les risques psychiques liés à la cessation d'activité: dépression, dévalorisation, baisse de l'efficacité intellectuelle

Prévenir et reculer l'apparition des effets du vieillissement

Le plan national «bien vieillir»: les facteurs de risque influençant la qualité de vie, la prévention par l'activité physique et par l'alimentation. Comprendre les évolutions des cycles du sommeil

La lutte contre le vieillissement physique et psychique

La nécessaire surveillance médicale

Santé, hygiène et équilibre de vie

Dynamiser et entretenir sa mémoire

Préparer son projet de vie

Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales

Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre

Nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat

Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme

Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles

Développer des relations harmonieuses

Gérer les relations: le couple, les parents, les petits-enfants

Sortir de la solitude