



Prévention et performance
un duo gagnant



➤ En route pour la retraite

Moment de libération et d'excitation pour les uns, appréhension pour d'autres, après 2 000 heures par an, en moyenne, consacrées à notre activité professionnelle, il est temps de prendre sa retraite. Parce qu'il est important d'aborder cette nouvelle étape avec positivité et optimisme, ce programme d'une journée est l'occasion pour les collaborateurs seniors, de préparer leur projet personnel de départ à la retraite, de redéfinir leur identité sociale et de bâtir de nouveaux projets adaptés aux envies et aux possibles.

Objectif de la formation

Accompagner les collaborateurs, futurs et jeunes retraités, dans leur préparation, pour une retraite plus sereine.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Se représenter ce qu'est le passage à la retraite
- Reconnaître les changements induits par cette transition et les besoins prioritaires
- Acquérir de nouvelles connaissances sur les habitudes de vie à la retraite
- Expérimenter collectivement une activité bien-être et/ou physique
- Composer son propre projet social



Public concerné

Collaborateur



Prérequis

Être à plus ou moins 3 ans de la retraite



Modalités

En présentiel



Durée

1 jour (soit 7h)



Tarifs

Session de 8 à 16 pers. max
Inter : 300 € net par pers.
Intra : devis sur demande

Programme

Représentations du passage à la retraite

- Exploration du sens donné au passage à la retraite
- Repérage des envies et contraintes
- Partage sur les projets

Changements identitaires inhérents à cette transition

- Identification des étapes de ce changement
- Repérage des préoccupations et besoins prioritaires
- Structuration de son « nouveau » temps

Habitudes de vie et nouveau rythme de vie à la retraite

- Identification sur ce qui change
- Découverte des besoins pour un vieillissement en pleine santé
- Travail sur ses propres comportements individuels et les réaménagements à opérer

Pratique collective d'une activité physique et/ou bien-être

Rapports sociaux et bénévolat

- Travail sur la perte des liens professionnels pour un renouveau
- Construction de son projet social
- Points de vigilance avant d'opter pour le bénévolat

Méthode et moyens pédagogiques

- Travail sur les représentations
- Pédagogie et méthodes interactives (quiz, brainstorming, cas pratiques, auto-questionnaire...)
- Apports théoriques et méthodologiques
- Échange de pratiques en groupe, en sous-groupe, binôme
- Des ressources méthodologiques et documentaires sont mises à la disposition des bénéficiaires pendant la formation



Intervenants

Formateur prévention santé en milieu professionnel
Professionnel APA ou sophrologue.

Évaluation

- L'évaluation des acquis s'effectue tout au long de la formation, à partir d'exercices pratiques, de temps d'échanges dans le groupe et d'un quiz en début et fin de formation.
- L'évaluation de la satisfaction générale des participants s'effectue en fin de formation, via un questionnaire de satisfaction.

Chaque stagiaire ayant suivi la totalité de la session de formation reçoit une attestation de réalisation.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin de pouvoir leur assurer une orientation efficace et un accueil dans les meilleures conditions, les personnes en situation de handicap peuvent contacter avant la formation, le référent Handicap, Claire Baudin, à l'adresse : formation@n.aquitaine.mutualite.fr.

Modalités d'inscription

Les inscriptions se font par téléphone ou email. Elles sont closes 15 jours avant la date prévue de la session.