

Préparer sa retraite et savoir transmettre son expérience

Une formation pour passer de la vie professionnelle à la vie personnelle active !

Partir positivement à la retraite valorise tout autant la personne que son environnement de travail. Lieu de réflexion et d'échanges, cette formation de préparation à la retraite est une occasion unique d'envisager son départ, savoir transmettre son expérience et construire son avenir.

Objectifs de la formation :

- Identifier et comprendre les changements liés à la cessation d'activités professionnelles pour y faire face avec sérénité.
- Savoir transmettre son expérience et ses compétences pour pérenniser l'activité de l'entreprise
- Apprendre à vivre cette nouvelle période de l'existence, avec ses proches ou seul, en prenant soin de soi.
- Être en mesure de construire un projet de vie.

Publics : Salariés de toutes professions, à quelques années de la retraite

Durée : 2 jours soit 14 Heures

Pré-requis : Aucun.

PROGRAMME :

Jour 1

Perception et représentation de la retraite

- Petite histoire de la retraite.
- Présentation du vieillissement de la population et de ses enjeux dans le cadre de la retraite.
- La retraite : une affaire personnelle.
- Un nouveau passage dans la vie.
- Que faire face aux évolutions et aux changements ?
- Espoirs et craintes de la vie à la retraite.

Savoir apprendre à transmettre son expérience

- L'importance de l'expérience acquise dans la réussite de l'entreprise
- Changement d'attitudes, de comportement et de posture.
- Définition du mentorat en entreprise
- Devenir un tuteur dans son entreprise
- Savoir écrire un processus métier. Exemples et outils simples d'utilisation.
- Définir une pédagogie de transmission de ses compétences
- Le mécénat de compétences.

Jour 2

Comment quitter mon entreprise

- Repérer les différentes étapes psychologiques de séparation.
- Les stratégies de comportement à adopter.
- Préparation au départ de l'entreprise.
- Trois années de transition : quelle organisation et planning mettre en place ?
- Le pot de départ.

Vers un nouvel équilibre de vie

- La gestion du temps.
- La vie en couple ou en célibataire.
- La famille et les amis : l'évolution des liens.
- Santé : alimentation, activités physiques et sommeil.

Construire un projet de vie

- Suivre ses désirs et privilégier ses valeurs.
- La satisfaction des besoins.
- Croire en ses rêves et les concrétiser.
- Le partage des compétences.
- Le choix du bénévolat.
- Le marché du travail et le cumul emploi-retraite

Méthodes pédagogiques : Théories applicables, ateliers variés et adaptés à chaque volet de la formation (photolangage, écriture, jeux de rôles...). Travail en groupe et en sous-groupe.

Méthodes évaluation : A chaud à l'issue de la formation et 3 mois après la session.

Suivi des stagiaires via email, hotline et réseaux sociaux du formateur.

Ouverture d'une session à partir de 5 participants pour raison pédagogique

Nombre maximum de participants par session : 12