RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT : DÉPART À LA RETRAITE

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- de se préparer psychologiquement à quitter son activité professionnelle pour prévenir les risques liés à la cessation d'activité
- d'optimiser son temps dans cette deuxième vie active
- de discerner les changements qu'entraîne le passage de la vie professionnelle à la nouvelle vie de retraite et y faire face

Compétences développées

- Identifier ses propres facteurs de stress afin de mieux les gérer
- Repérer en soi les effets du changement et d'en tenir compte pour mieux les appréhender
- Reconnaitre les effets du changement sur sa propre image de soi et de travailler sur ses pensées automatiques et sur l'estime de soi
- Identifier les effets du vieillissement afin de les anticiper : perte densité musculaire et du tonus, changement physique, suivi médical et entretien cognitif
- Appréhender une nouvelle organisation de vie et de bien vivre le changement :
  - Se préparer psychologiquement à quitter son activité professionnelle.
  - Favoriser l'émergence de projets personnels.
  - Définir comment conserver un équilibre personnel, familial et social.
  - Prévenir les impacts liés au vieillissement et aborder la retraite avec sérénité (prévention par l'activité physique régulière, qualité de vie, entretenir sa mémoire etc...).

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Durée de formation

2 jours soit 14 heures

Public

Tout salarié sénior souhaitant être accompagné au changement pour bien vivre son départ à la retraite.

Prérequis

Aucun.

Niveau / Certification Obtenue

Attestation de formation et certificat de réalisation.

Type de formation / stage

Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel.

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT : DÉPART À LA RETRAITE

Modalités pédagogiques :
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard
Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut- parleurs et son, casque, accès à internet. Il s'agit de formation synchrone, permettant l'échanges direct et l'interactivité immédiat avec le formateur par les outils de Visio.

Apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.
Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.
Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement : Une assistance gratuite est mise en place à la fin de chaque formation pendant une durée variable de 3 mois à 6 mois en fonction des formations.
Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :
En Inter-entreprises : Groupe de 6 personnes maximum en présentiel
En Intra-entreprise : Groupe de 8 personnes maximum
En distanciel: cours individuel ou collectif (nombre déterminé en amont en fonction de l'audit réalisé en amont)

Formation dispensée également en cours individuel.

Profil du formateur : formateur confirmé en développement personnel et accompagnement au changement

Modalités d'évaluation :
Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par questionnaire de positionnement
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

Programme

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT : DÉPART À LA RETRAITE

1. COMPRENDRE LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES DU DEPART A LA RETRAITE

Se préparer psychologiquement à quitter son activité professionnelle pour prévenir les risques liés à la cessation d'activité

- Le changement et ses impacts
  - Reconnaitre le stress et identifier ses propres facteurs
  - Comprendre et savoir gérer le stress pouvant être ressenti lors d'un changement
  - Savoir reconnaitre les émotions, leur fonctionnement pour mieux les anticiper
  - Identifier les schémas, les croyances et les pensées destructrices
  - Le perte de confiance en soi : savoir identifier les évènements déclencheurs
- Prévenir les risques liés à la cessation d'activité (isolement, dépression, dévalorisation, sédentarité...) et à la dévalorisation de l'image de soi
- Comprendre comment bien Vieillir :
  - Comprendre les effets du vieillissement sur les personnes : perte musculaire et tonus, perte de la densité osseuse, solitude, fonctions cognitives
  - Prévention du vieillissement : nourriture, hygiène de vie, activité physique régulière, relations humaines et activités associatives ou familiales
  - Entretien de sa mémoire
  - Le suivi médical pour anticiper et dépister

2. LE PROJET DE VIE

Se projeter dans de nouveaux challenges

- Recherche de projets, d'activités pour vivre positivement le changement
- Imaginer un projet équilibré en tenant compte de ses centres d'intérêt, ses moyens, ses compétences, ses motivations...et en définissant des objectifs correspondant à sa personnalité
- Faire l'inventaire des différents apports : ce que je perds et ce que je gagne dans le changement
- Identifier sa stratégie de réussite du changement : outils à disposition et ressources
- Élaboration d'un plan d'action individuel en fonction de ses objectifs

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT : DÉPART À LA RETRAITE

- Imaginer son propre profil de retraité épanoui