

## ACCOMPAGNEMENT TRANSITION TRAVAIL / RETRAITE



**PUBLIC** : Collaborateurs préparent leur départ en retraite



**PREREQUIS** : /



**DUREE** : 1 jour



**TARIF** :

**MODALITES** : présentiel

*Inter = 300€ par apprenant  
Intra = devis sur demande*

### LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES



- ✓ Prendre conscience de l'impact du départ à la retraite
- ✓ Anticiper le changement pour éviter le risque psychosocial associé
- ✓ Maitriser le processus administratif du départ à la retraite
- ✓ Construire son projet de vie de retraité
- ✓ Apporter des outils/supports ressources pour mieux vivre le début de retraite

### LE PROGRAMME

#### MODULE 1 – LA TRANSITION TRAVAIL/RETRAITE

- **Les représentations de la retraite**
- **Un changement majeur**
  - Focus sur l'équilibre de vie active: cohabitation des 5 domaines de vie (personnelle / professionnelle / Sociale / couple / familiale)
  - Analyse de la retraite comme facteur de déstabilisation de l'équilibre de vie établi
- **Des pistes pour réussir la transition**
  - Importance de l'anticipation pratique et psychologique du départ à la retraite
  - Présentation des mécanismes et démarches du départ à la retraite
  - Présentation du dispositif de cumul emploi-retraite
  - Focus sur le départ de l'entreprise : le tutorat, la transmission des savoirs en entreprise, le process RH à anticiper
- **Préparation de sa propre transition**

#### MODULE 2 – CONSTRUIRE SA NOUVELLE VIE

- **Donner du sens à sa retraite**
  - Définition de la retraite : l'aborder comme un projet de vie
  - Identification de ses valeurs et motivations
  - Identification de ses drivers
- **Mon projet retraite**
  - Le nouvel équilibre de vie à la retraite : cohabitation des 5 domaines de vie (personnelle/ professionnelle/ Sociale /couple /familiale)
  - Ouverture de nouvelles perspectives personnelles : nouvelles activités / connaissances/ ...
  - Formalisation personnelle du projet de retraite

#### LES + PEDAGOGIQUES

- Formateur coach expert de la retraite formé à l'accompagnement des seniors
- Démarche participative
- Livret pédagogique
- Point personnalisé et individualisé possible

### EVALUATION

- Positionnement pré et post formation
- Evaluation de la formation à chaud et à froid, en ligne

*Pour toute question concernant la participation de personnes en situation de handicap, contacter directement l'équipe de CMA Académie.*