



FORMATION
SE PREPARER A LA RETRAITE
Objectif « nouveau projet de vie » !

Durée : 2 jours (soit 14h00) + 1 heure de préparation avec questionnaire en ligne

Le public : Toute personne en fin de carrière professionnelle

Prérequis : Aucun

L'objectif de la Formation :

Etre capable de :

- Mieux se connaître pour construire un projet qui me ressemble
- Réussir sa fin de carrière
- Se préparer au changement en fonction de son profil
- Préparer son nouveau projet de vie

Le profil de l'intervenant :

Consultant formateur certifié Spécialiste du développement personnel

La pédagogie utilisée :

Apports théoriques et méthodologiques ; ludopédagogie

Pédagogie dynamique basée sur l'échange

Techniques d'écoute et de questionnement

Les outils pédagogiques

Vidéo projection,

- Outil collaboratifs Numérique : Klaxoon[®] / Atelier numérique synchrone et asynchrone

Outil facilitant la représentation mentale, l'émergence des idées collectives, outil de préparation pédagogique ou de validation des savoirs



Collectif en
salle



Activités
émulation en
sous groupe



Activités de
validation

Evaluation de la formation :

Quiz de validation d'acquis des connaissances méthodologiques et théoriques

Evaluation à chaud (satisfaction des stagiaires)

Détail des supports pédagogiques remis aux participants : Une pochette / stylo avec clé USB contenant les supports destinés aux stagiaires





PROGRAMME PEDAGOGIQUE
SE PREPARER A LA RETRAITE
Objectif « nouveau projet de vie » !

Les fondamentaux :

Identifier nos repères socioculturels liés à l'âge
Identifier les cycles de l'âge
Reconnaître ses besoins fondamentaux en fonction des âges

Construire un projet qui me ressemble

Mieux connaître ses préférences cérébrales pour mieux choisir ses activités futures - approche HERMANN[®]
Découvrir son profil HBDI[®]
Déterminer ses zones de confort, ses ressources et ses compétences
Identifier ses zones d'effort et d'inconfort
Jeux « connaissance de soi »

Réussir sa fin de carrière

Agir sur son positionnement « sénior »
Laisser s'exprimer son expérience de manière optimale
Formaliser et transmettre mon expérience

Se préparer au changement en fonction de son profil :

Prendre du recul pour mieux se projeter
Identifier les changements liés à la retraite : Statut / Rythmes / Activités
Intégrer son environnement, et ses relations familiales et sociales
Prendre en compte les principales notions de santé : sommeil, activités physiques, activités intellectuelles
Déterminer sa relation au temps libre
Repérer les possibilités d'action qui me correspondent : loisir, bénévolat, association, mobilité, nouveaux projets professionnels...

Elaborer son « projet post professionnel »

Faire le profil de son projet
Se fixer des objectifs réalisables
Bâtir un projet en accord avec ses qualités et ses aspirations
Mettre en œuvre les étapes de conception de son projet
Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme
Ateliers ludiques - Atelier de construction de son projet de vie

Évaluation de la formation et conclusion

Quiz d'évaluation des acquis
Dernières questions
Évaluation de la satisfaction des stagiaires

Les + de cette formation :

Chaque stagiaire obtient son profil HBDI[®].
HBDI personnalisera cette action en permettant à chacun d'orienter son propre projet retraite en fonction de ses préférences cérébrales.

