





---

## Programme de la formation

### Préparation à la retraite Vers un nouveau projet de vie

-  En groupe sur site
-  7 heures sur 1 jour(s)
-  Salarié en poste, Agent de la fonction publique
-  400 € HT / 480 € TTC par participant

### Description courte

Cette journée de formation s'adresse à toute personne préparant sa retraite, qu'elle soit dans le doute, dans le flou ou avec des projets en tête.

### Profil des participants

Futurs retraités

### Objectifs

- Regarder positivement ce passage de sa vie professionnelle vers sa retraite
- S'appuyer sur une bonne connaissance de soi pour avancer
- Définir son nouveau projet de vie avec des objectifs en harmonie avec ses désirs
- Identifier ses leviers de motivation pour passer à l'action
- Savoir prendre soin de soi

### Contenu

- **Préambule**
    - Vécu personnel devant cette étape de vie – identifier les croyances limitantes
    - Attentes des participants de cette journée de formation
  - **Étape 1 – Vos piliers de vie : vos valeurs et vos talents**
    - Bien se connaître et continuer à s'accepter
    - Identifier vos talents
    - Vos valeurs, boussoles
    - Vos Besoins inhérents à ce nouveau contexte de vie
  - **Étape 2 – Des émotions différentes, et amies**
    - Comprendre le changement et ses étapes naturelles
  - Vos préoccupations, les solutions ...
  - **Étape 3 – Transmettre votre histoire**
    - Lecture de vie : ce que j'ai fait, ce que j'ai aimé, ce que je ne veux plus
-

- 
- Le contexte familial : transmission et nouveau rôle
  
  - **Etape 4 – Projet rêve : les lister, passer à l'action**
    - Développer votre créativité pour identifier de nouveaux projets en cohérence avec vos valeurs et talents
    - Nouveau rythme de vie et nouvelle gestion du temps,
    - Activer vos leviers de motivation
  
  - **Etape 5 – Pensez à vous, enfin !**
    - Se replacer dans son couple
    - Prendre du temps pour soi (loisirs, voyages, famille...)

## Pédagogie et organisation

- **Méthode pédagogique** : Diaporamas, vidéos, échanges et partages d'expérience.
  
  - **Matériel pédagogique** : Vidéoprojecteur, Board, Documents papiers
  
  - **Intervenant** : Formatrice expérimentée et spécialiste
-