

# Préparation à la retraite

Anticiper l'après travail en clarifiant son projet de vie.

Durée : 2 jours / 14 heures

Tarifs : individuel 700 € / groupe 2 800 €

Modalité de déroulement :

## Objectifs pédagogiques

- Quitter sereinement l'entreprise en laissant (ou non) une trace.
- Définir ce qui me rend heureux et travailler sur ses déplaisirs.
- Vivre en meilleure santé plus longtemps.
- Formaliser son projet de vie retraite.

## Contenu

- Quitter l'entreprise sereinement : échanges sur votre parcours professionnel.
- Ce qui va arriver : identifier les changements liés à la retraite ( relations humaines, rythmes, activités...).
- La gestion des temps de vie : aujourd'hui et à la retraite.
- Clarifier vos intentions et vos caps de vie : activités ressourçantes, lien social, habitat, mobilité, santé.
- Cartographier les bonnes pratiques pour préserver santé et bien-être au quotidien.
- Se sensibiliser et s'exercer à la résolution de problèmes, une méthodologie qui vous aide à prendre des décisions.
- Formaliser votre projet de vie « ma retraite heureuse » à court et moyen terme.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Formation - action avec de nombreux échanges et travaux en groupe et individuellement. La personne repart avec des actions concrètes à mettre en place pour anticiper et appréhender au mieux le temps de la retraite.

## Evaluation des stagiaires

Évaluation de la satisfaction et des apports en fin de formation.

## Précisions tarif

tarif individuel : 350 €/ jour, soit 700 € pour les 2 jours

tarif groupe : 1400€ / jour, soit 2800 € pour les 2 jours

## En savoir plus

<http://www.toucheb.com>

## Intervenant·e

- Marina Bouchet
- [marinabouchet@toucheb.com](mailto:marinabouchet@toucheb.com)
- 06 08 24 48 86

## Public

Etre bientôt à la retraite (moins de 5 ans) ou être déjà à la retraite.

## Pré-requis

pas de pré-requis nécessaire.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Oui. Sur demande nous pouvons étudier la possibilité d'adapter cette formation à un public de mal voyant, non-voyant et mal entendant. Les salles de formation sont adaptées pour accueillir des personnes en fauteuil roulant.