

► Développement Personnel
► Formation Inter-entreprises



Préparer sa retraite

3 jours
[21 heures]
DPCO312

plan de cours disponible à l'adresse <http://www.adhara.fr/rh-dpco312.aspx>

OBJECTIF

- A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :
- Mieux vivre la fin de sa vie professionnelle et préparer sa retraite,
 - Faire le point sur son expérience, ses aspirations et ses valeurs,
 - Préparer des projets pour l'avenir,
 - Trouver son équilibre au quotidien.

PUBLIC

Toute personne en fin de carrière professionnelle souhaitant anticiper son passage à la retraite.

PÉDAGOGIE

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

RÔLE DU FORMATEUR

Le formateur est attentif à ce que chaque participant s'approprie méthodes et outils. Il pratique un accompagnement comportemental personnalisé à chaque apprenant par des méthodes d'écoute et de questionnement.

OUTILS UTILISÉS

selon les besoins de la formation

- Écoute active
 - P.N.L. (programmation neuro-linguistique) et A.T. (analyse transactionnelle) Systémique (analyse des systèmes)
 - Vidéo - jeux de rôles et analyse - Les jeux vidéos sont pris dans la pratique des personnes dans leurs vécus
 - Télévision et caméra
- Un support de cours est distribué à chaque participant.

POINTS FORTS

Chaque participant recevra avant le stage un document sur lequel il précisera ses attentes. Ce document permettra au formateur d'orienter la formation en fonction des objectifs de chacun.

CONTENU

1 Se situer dans une nouvelle perspective

▶ Développement Personnel
 ▶ Formation Inter-entreprises




Préparer sa retraite

3 jours
 [21 heures]
 DPCO312

plan de cours disponible à l'adresse <http://www.adhara.fr/rh-dpco312.aspx>

- > Le départ à la retraite et la cessation de l'activité professionnelle,
- > La recherche d'un nouvel équilibre,
- > Le cycle de l'âge et ses trois naissances,
- > Trois clés pour aborder l'âge de la retraite.

2 Elaborer un projet

- > Réflexions sur les activités passées, les acquis et les activités futures,
- > Questionnement sur ses motivations, ses valeurs et ses besoins.

3 Anticiper le passage à la retraite

- > Choisir d'utiliser ses ressources en fonction d'un but nouveau,
- > Etre acteur de ce temps retrouvé,
- > Trouver un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social,
- > Elargir ou approfondir le cercle de ses relations.

4 Respecter son équilibre physiologique

- > L'équilibre entre les activités intellectuelles et les activités physiques,
- > Les lois du sommeil : connaissance de votre cycle de sommeil,
- > Le tonus physique et intellectuel.

5 Modules intégrés dans la formation

- > Intervention d'un avocat conseil en gestion du patrimoine (1/2 jour).
- > Intervention d'un médecin conseil (1/2 jour).