

Préparer sa retraite

Contexte et attendus de la formation

Bien que prévu et programmé, le départ à la retraite génère des sentiments mélangés d'espoir et de crainte. Il convient d'accompagner les personnes proches de la retraite pour mieux vivre cette étape de vie, en leur permettant de décider de choix favorables à leur santé et à leur qualité de vie. Un temps d'information, de réflexion et d'échanges permet de se préparer pour aborder ce changement avec réalisme et sérénité.

Programme de la formation

1. Constitution du groupe et détermination des attentes
2. Les représentations de la retraite : craintes, espoirs et questionnements de chacun – représentations de la retraite dans la société : positives, négatives, idéalisées
3. Les changements et les conséquences réels du passage à la retraite sur la vie quotidienne : le statut, les relations, le rythme et la structuration du temps, les activités, les revenus, la santé et l'hygiène de vie, etc.
4. Comment bien quitter son travail ? Le deuil de la vie salariée. Imaginer son départ. Transmettre ses compétences
5. Préparer son projet de vie pour la retraite : les scénarios possibles pour garder une vie riche. Les activités de loisirs et/ou sociales. Les dimensions essentielles : conserver un rôle social, des relations, préserver ses capacités physiques et intellectuelles, structurer son temps. Prendre en compte la personnalité et les besoins de chacun
6. Les démarches à envisager et les relais d'information existants pour se préparer concrètement
7. Conclusions du stage : une vie riche existe après le travail. Il convient de préparer ce passage pour ne pas le subir, c'est-à-dire envisager les changements inévitables dans chaque domaine et les choix possibles pour vivre au mieux une fois à la retraite. Elaboration de la charte du retraité pour finir par une synthèse ludique

Méthodes pédagogiques

- . Echanges entre les participants, partage d'expériences
- . Temps d'introspection plus personnels pour nourrir ces échanges
- . Livret de stage comprenant l'élaboration du scénario de vie, le report des informations importantes, et le carnet d'adresses et de contacts

Public concerné

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer et tirer profit de la formation, si ce n'est d'être concerné par un départ à la retraite dans les deux ans à venir. Les participants peuvent partir en retraite de manière imminente et tirer tout de même profit du stage. Il est cependant plus confortable pour eux d'avoir le temps de se représenter ces changements, de mûrir leurs choix et de se préparer ainsi à leur nouvelle vie.

Le nombre maximum de participants à la formation est fixé à 10 personnes.

Durée et organisation de la formation

Deux jours, soit 14 heures d'intervention