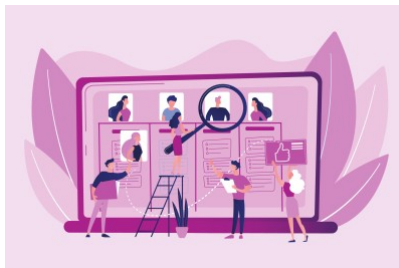

Programme de Formation

GRH08 - Etablir son dossier de retraite



Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : À distance

Prochaine session : *début*
fin

Contenu pédagogique



Public visé

Tout agent souhaitant se préparer à la retraite



Objectifs pédagogiques

- Engager une réflexion constructive sur le "savoir prendre soin de soi"
- Se préparer aux changements de la retraite
- Poser les assises de son nouveau projet de vie



Description

Cerner les enjeux

- Lister les gains et les pertes liés à la retraite
- Prendre conscience de sa vision de la retraite
- Définir sa nouvelle identité sans l'apport du travail
- Comprendre et anticiper les étapes du changement

Entretenir son capital santé

- Prendre en main sa santé physique : le suivi médical, l'alimentation, le sommeil, l'activité physique
- ...
- Stimuler ses fonctions cognitives
- Veiller à son équilibre psychologique
- Se connecter à ses ressources : séance de relaxation-visualisation

Bien vivre les changements

- Anticiper les changements de repères géographiques
- Gérer son temps à la retraite à partir de ses valeurs et de son nouvel emploi du temps



- Veiller à sa vie en couple
- Se faire de nouvelles relations/amis
- Les risques/pièges de la retraite à éviter

Construire son projet de vie en 5 étapes

- Cerner ce qui donne du sens à sa vie
- Vivre ses rêves : fiche-action
- Synthétiser sa réflexion en 7 points
- Se fixer des objectifs clairs
- Choisir ses 3 phares



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

La formation reposera sur l'alternance d'apports théoriques et de mises en situations tirées du vécu des apprenants ainsi que la mise en oeuvre de cas pratiques.



Moyens et supports pédagogiques

Le support remis aux participants contiendra le cadre juridique, les principales jurisprudences applicables, les points de vigilance, les liens vers diverses ressources documentaires et les cas pratiques.



Modalités d'évaluation et de suivi

QCM de début et de fin de formation d'évaluation des compétences

Cas pratiques

Tour de table

Evaluation à chaud