

Evolution professionnelle

## Se préparer à prendre sa retraite

2 jours (14h00) | ★★★★★ 5/5 | DPEVO-RET | Évaluation qualitative de fin de stage |  
Formation délivrée en présentiel ou distanciel <sup>(1)</sup>

Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Evolution professionnelle



### À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Mieux vivre la fin de votre vie professionnelle
- Préparer votre retraite
- Faire le point sur votre expérience, vos aspirations et vos valeurs
- Préparer des projets pour l'avenir
- Trouver votre équilibre au quotidien.

### Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### Public concerné

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

### Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émarginée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

#### (1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel \* (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes \*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

\* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. \*\* Ratio variable selon le cours suivi.

# Programme

## Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

## Se situer dans une nouvelle perspective

- 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

## Elaborer un projet

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

## 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

## 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
- La mémoire

## Transmettre ses savoirs et ses compétences par le tutorat ou le coaching

- Les seniors sont une richesse de l'entreprise (ils sont la mémoire qui contient les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être)
- Transmettre ce que l'on sait donne du sens à l'action des femmes et des hommes qui ont contribué au fonctionnement et au développement de l'entreprise
- Transmettre des savoirs importants pour l'entreprise
- Réorienter son activité en fin de carrière

## Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

## Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis se fait :

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)

## **Les + de la formation**

Cette formation peut être complétée par des modules complémentaires comme DPEVO-RETFOR "Vivre sa retraite en pleine forme" et/ou DPEVO-RETPAT "Retraite et patrimoine".