



Atouts séniors

Séniors : vivre sa retraite en pleine forme

1 jour (7h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEVO-RETFOR | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills › Evolution professionnelle › Atouts séniors

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 24/05/2024.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les principaux axes de prévention pour vivre votre retraite en pleine forme
- Décrire les bénéfices d'une alimentation équilibrée sur la santé des séniors
- Expliquer l'importance de l'activité physique régulière pour maintenir une bonne forme physique
- Enumérer les facteurs qui contribuent à un sommeil de qualité et proposer des stratégies pour améliorer le sommeil
- Analyser les effets du stress sur la santé et mettre en place des techniques de gestion du stress
- Reconnaître l'importance du suivi médical régulier et établir un plan de suivi adapté
- Décrire l'impact des relations sociales sur le bien-être des séniors et élaborer des stratégies pour maintenir des liens sociaux
- Expliquer l'importance de la stimulation du cerveau pour maintenir une bonne mémoire et proposer des activités de stimulation cognitive
- Identifier les services disponibles, tels que les médecins traitants et les organismes sociaux, et utiliser ces services de manière efficace
- Elaborer un plan d'alimentation préventive en fonction des problèmes de santé courants chez les séniors et suivre les recommandations nutritionnelles appropriées.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains 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

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

*** ratio variable selon le cours suivi*

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne en fin de carrière professionnelle souhaitant anticiper et préparer 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.

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Les axes de prévention incontournables

- Alimentation équilibrée
- Activité physique régulière
- Sommeil de qualité
- Gestion du stress
- Suivi médical régulier
- Maintien des relations sociales
- Stimulation du cerveau

Les services à ma disposition

- Mon médecin traitant
 - Communiquer dans la confiance
 - S'approprier ses conseils de prévention
- L'expertise sociale et ses acteurs
 - CCAS, CLIC, caisses de retraite...
 - Leurs missions
 - Appliquer leurs conseils
 - Gérer mon agenda

Conserver une bonne mémoire

- Connaître ses modifications et leurs causes
- Programme médical d'entretien de la mémoire

"L'alimentation préventive"

- Préserver et stimuler son appétit
- Les conséquences d'une alimentation déséquilibrée
- Les bonnes recommandations nutritionnelles
- "L'alimentation préventive" des soucis de santé
 - Constipation
 - Mémoire
 - Ostéoporose
 - Cancer du côlon
 - Anémie
 - Infections
 - Chute...
- Le suivi des régimes

Savoir entretenir son corps

- Quelles activités physiques et comment ?
- Comment préserver mon sommeil ?
- Mon calendrier de prévention : les dépistages
- Préserver ma sexualité

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Exercices d'entraînement*
- *Analyse de scénarii*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Jeux de rôle*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

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
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

3) Après la formation : consolider et approfondir

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.