

Evolution professionnelle

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 ⁽¹⁾

Formations Management & soft skills › Efficacité personnelle et professionnelle › Evolution professionnelle



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

- Anticiper votre départ en retraite
- Elaborer une démarche pratique de prévention
- Devenir un acteur performant de votre santé et de votre autonomie.

Niveau requis

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 émargée 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

Les axes de prévention incontournables

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

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

- 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)