

Etre un retraité heureux (1 journée collective et un entretien individuel)

Domaine d'intervention : accompagnement des parcours

OBJECTIFS

Vous souhaitez accompagner vos futurs retraités dans leur transition de vie professionnelle vers la retraite

- Aider les collaborateurs seniors à envisager une retraite agréable
- Préparer une transition personnelle et professionnelle sereine
- Favoriser le maintien de l'engagement au travail jusqu'au départ à la retraite

Objectifs pédagogiques

- Aborder sereinement le changement
- Identifier dans sa trajectoire de vie ses points de forces
- Poursuivre son projet de vie, construire une nouvelle étape

PUBLIC

Formation ouverte à toute personne proche de la retraite souhaitant prendre un temps de réflexion pour préparer son projet de retraite (anticipation, plan de restructuration, pré-retraite...).

PRÉREQUIS

Pas de prérequis. Les participants auront abordé ou aborderont les aspects administratifs (dossier retraite) en dehors de la formation. Cette formation n'aborde pas les démarches administratives et les aspects financiers du départ à la retraite.

MÉTHODES MOBILISÉES

MODALITES PEDAGOGIQUES

Les modalités seront adaptées aux objectifs et au stagiaire : Apports théoriques, méthodologiques, exercices pratiques individuels/en petits groupes, échange, partage d'expérience. Démarche individuelle et collective, dynamique collective, échanges entre pairs et co-construction. Méthodes active et réflexive.

MOYENS ET OUTILS

La formation propose les modalités du présentiel avec des salles équipées dans les locaux du Cnam. Le stagiaire bénéficie des moyens du Cnam, (outils collaboratifs en ligne en fonction des objectifs pédagogiques). Photolangage et autres supports réflexifs.

INTERVENANT

Nos intervenants sont experts dans leur domaine d'intervention et favorisent la capacité de chacun à partager son expérience et à envisager des solutions concrètes et opérationnelles.

Nos experts de l'accompagnement des carrières et des mobilités professionnelles sont diplômés en psychologie et/ou en coaching.



Modalités disponibles



Dates

Vendredi 30 septembre 2022 plus un entretien individuel dans les jours qui suivent



Durée

8,5 heures dont 1 séance collective de 7 heures en présentiel et 1 entretien individuel d'une heure trente en distanciel ou présentiel.



Lieu

Cnam, 25 boulevard Guy mollet, Nantes
Dans l'un de nos sites Cnam Pays de la Loire



Horaires

9h - 17h30 (pour la journée en présentiel)



Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Pour vos questions spécifiques un référent Cnam est dédié à l'accompagnement : handi@cnam-paysdelaloire.fr (mention à conserver)

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Lors de la formation, le stagiaire sera en capacité de se donner les moyens de vivre pleinement cette nouvelle phase
- Une évaluation de satisfaction est proposée à chaque stagiaire.
- Une attestation de formation sera remise à chaque participant.
- Dispositif non certifiant

PROGRAMME

MATINEE – ETAT DES LIEUX ET PROJECTION

- Instaurer une dynamique de groupe : présentation des participants, recueil des attentes et des besoins
- Avec l'aide d'un photolangage, faire émerger les représentations de chacun et partager les projections de la retraite
- Identifier les principales appréhensions, les craintes, les peurs pour pouvoir envisager des solutions pour les lever

APRES-MIDI – LE PROJET DE RETRAITE

- Partir de soi : les envies, les contraintes, les valeurs, le rapport au temps, les principales ressources
- S'appuyer sur la force du collectif pour avoir un retour positif et constructif
- Approche du projet selon la roue de la vie : redéfinir ses priorités, équilibrer et donner du sens à cette nouvelle période de vie
- Mettre en évidence les principaux axes de réflexion pour chacun

ENTRETIEN INDIVIDUEL – NOUVEL ELAN

- Echange autour du projet afin de s'engager dans une dynamique du changement, atteindre un équilibre et viser l'épanouissement.
- Définir les points d'étapes
- Identifier ce qui va favoriser un départ à la retraite serein

🕒 Délai d'accès

Jusqu'à 1 mois avant le début de formation si formation intra entreprise en fonction de la réponse du financeur

€ Tarifs

INTER :

Tarif Individuel : 350 euros TTC/ personne (repas non inclus)
Montant exonéré de TVA

INTRA :

Tarif Groupe : 1200 euros TTC + 150 euros TTC/ personne pour les 1.5h d'accompagnement individuel
Montant exonéré de TVA

Minimum 6 personnes et
Maximum : 8 personnes

Conditions générales de vente sur notre site

i Contact

Pôle accompagnement des parcours
02 40 16 46 09

Accompagnement@cnam-paysdelaloire.fr

Conseiller entreprise :
[Lien « nos contacts entreprises »](#)

🎯 Pour aller plus loin

- Bilan de compétences (24 heures)
- Formuler son ikigai (6 heures)

★ Points forts de la formation

- Formation assurée par des professionnels
- Modalités pédagogiques actives et participative
- Alternance d'accompagnement collectif et individuel
- Mise à disposition des salles de créativité

% Taux de satisfaction

Non évalué sur ce format

Sur une formation identique de 3 jours (journées collectives et entretiens individuels), le taux de satisfaction des stagiaires est de 97%.