

Préparer une retraite heureuse (2,5 jours + 4h indiv.)

Domaine d'intervention : accompagnement des parcours

OBJECTIFS

Vous souhaitez accompagner vos futurs retraités par un plan d'action efficace et cohérent, qui intègre tous les aspects du départ à la retraite : psychologique, relationnelle et sociale. Cette formation vous aidera à répondre au mieux à cet objectif.

- Aider les collaborateurs seniors à préparer au mieux leur départ à la retraite
- Leur permettre de vivre sereinement leurs derniers mois dans l'entreprise
- Encourager une transition personnelle et professionnelle
- Maintenir la motivation et l'engagement au travail jusqu'au départ à la retraite

Objectifs pédagogiques

- Aborder sereinement le changement
- Analyser sa trajectoire de vie
- 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). Les supports de la formation et ressources lien au thème seront fournis au stagiaire. La formation nécessite également les outils suivants : ordinateur connecté et une caméra. Livret stagiaire intitulé « carnet de voyage ».

INTERVENANT

Nos intervenants sont experts dans leur domaine d'intervention et dans sa capacité à partager son expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles
Notre équipe d'expert de l'accompagnement des carrières, des mobilités professionnelles, diplômés en psychologie et en coaching.



Modalités disponibles

Dates

Les vendredis : 07 et 28 octobre, 18 novembre, 09 décembre et 06 janvier.

Durée

19 heures dont 5 séances collectives de 3 heures en présentiel et 4 entretiens individuels d'une heure chacun en distanciel (entre deux séances collectives). Un étalement sur 8 semaines.

Lieu

Cnam, 25 boulevard Guy mollet, Nantes
Dans l'un de nos sites Cnam Pays de la Loire
Ou bien dans les locaux de votre organisation si intra

Horaires

14h - 17h

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 satisfaction est proposée auprès de chaque stagiaire.
- Une attestation de formation sera remise à chaque participant.
- Dispositif non certifiant

PROGRAMME

ATELIER 1 – SENS ET PLAISIR

- Instaurer une dynamique de groupe
- Recueillir les besoins et les attentes manifestes et latentes
- Présentation croisée sous forme de pitch – le carnet de voyage – les mots « pépites »

entretien individuel n°1

ATELIER 2 – VOYAGE DE VIE

- Travailler sur ses représentations et réfléchir sur soi
- Photo-langage – le carnet de voyage – l'arbre de vie

entretien individuel n°2

ATELIER 3 – CHANGEMENT DE VIE

- Cerner ses besoins (exploration du parcours professionnel et personnel)
- L'arbre de vie – le carnet de voyage – vidéos

entretien individuel n°3

ATELIER 4 – EN MOUVEMENT

- Construire son projet (être accompagné dans la capacité à se projeter, à mettre les actions en place, à mobiliser les ressources...)
- L'arbre de vie- carte mentale – le carnet de voyage

entretien individuel n°4

ATELIER 5 – NOUVEL ELAN

- Verbaliser et exposer son projet (s'engager dans une dynamique du changement, atteindre un équilibre et viser l'épanouissement)
- Exposition collective des arbres de vie- le carnet de voyage

🕒 Délai d'accès

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

€ Tarifs

NTER :
Tarif Individuel : 900 euros TTC/ personne (repas non inclus)
Montant exonéré de TVA

INTRA :
Tarif Groupe : 3000 euros TTC + 400 euros TTC/ personne pour les 4h 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

Le taux de satisfaction des stagiaires est de 97%.