Etre un retraité heureux (2,5 jours + 4h indiv.)

Domaine d'intervention : Accompagnement des parcours

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.

OBJECTIFS

- 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

Aucun prérequis

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.

Formation INTRA

Modalité disponible

HYBRIDE

Dates

Nous contacter

Durée

19 heures dont 5 séances collectives de 3 heures en présentiel et 4 entretiens individuels d'une heure 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

Présentiel 9h00-12h30 et 14h00-17h30 (accueil dès 8h45) à ajuster si besoin.

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

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 (3H)
- 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 (1h)

ATELIER 2 – VOYAGE DE VIE (3H)
- Travailler sur ses représentations et réfléchir sur soi
- Photo-langage – le carnet de voyage – l'arbre de vie

entretien individuel n°2 (1h)

ATELIER 3 – CHANGEMENT DE VIE (3H)
- Cerner ses besoins (exploration du parcours professionnel et personnel)
- L'arbre de vie – le carnet de voyage – vidéos

entretien individuel n°3 (1h)

ATELIER 4 – EN MOUVEMENT (3H)
- 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 (1h)

ATELIER 5 – NOUVEL ELAN (3H)
- 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

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.

Délai d'accès

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

Tarifs

- Le tarif de la prestation intra dépendra des modalités d'intervention (durée, expertise, …)

Conditions générales de vente sur le lien suivant

Contact

Conseiller entreprise :
Lien « nos contacts entreprises »

Pour aller plus loin

- Gestion positive du stress (2 jours)
- Formuler son « Ikigaï » (6 heures)

Points forts de la formation

- Formation assurée par des professionnels
- Modalités pédagogiques actives et participative
- Alternance d'accompagnement collectif et individuel

Taux de satisfaction

Ce programme n'a pas encore bénéficié d'évaluation

Conservatoire national des arts et métiers des Pays de la Loire - Association de gestion
25 Bd Guy Mollet - BP31115 - 44311 NANTES CEDEX 3
N°SIRET : 32439762900118 - N° organisme de formation : 52440210544 - code APE : 8542Z