

## Public et prérequis

Tout collaborateur en fin de carrière professionnelle

Aucun prérequis

## Les objectifs

Anticiper son départ à la retraite et les changements inhérents  
Construire les étapes d'un nouveau projet de vie  
Entretenir sa santé et sa mémoire

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques et de pratique, de conseils ainsi que des temps d'échanges sur le vécu des participants

La formation est animée par des formateurs experts, validés par nos équipes pédagogiques et disposant de 5 à 10 années d'expérience dans leur domaine de compétences.

## Validation et certification

Attestation de formation

## Outils pédagogiques

Cas pratiques à partir d'exercices concrets  
Supports, outils et documents types

## Contenu de la formation

### Faire face aux changements dus au passage à la retraite

Créer des relations positives avec son remplaçant tout en participant à la mémoire et la culture de l'entreprise

Identifier les phases de la résistance au changement

Repérer les changements, les accepter et les positiver

Faire face aux sollicitations familiales : conjoint, parents âgés, enfants, petits-enfants

Mettre en place de nouvelles règles de vie et se préserver du temps pour soi

Vivre positivement la période de transition à la découverte de ses nouvelles règles de vie

Réfléchir aux risques de la retraite (isolement, dépression, sédentarité...) et s'en prémunir

### Bien se connaître et agir pour construire sa retraite active

Identifier ses motivations, qualités, compétences, valeurs et centres d'intérêts pour mieux s'adapter

Construire son projet de vie à moyen et long terme

Effectuer des choix d'activités pour soi

Trouver de nouvelles activités pour rebondir, préparer et anticiper ses projets

Posséder les adresses utiles : facultés, associations, fédérations de sport, activités culturelles et de loisirs

### RÉFÉRENCE

**RHRS0006**

### CENTRES DE FORMATION

**Senlis, Saint-Quentin, Amiens**

### DURÉE DE LA FORMATION

**1 jour / 7 heures**

### ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + Promeo

- 60 ans d'existence
- Une communauté de 3 100 alternateurs
- 24 000 stagiaires formés par an
- 3 500 entreprises qui nous font confiance
- Un accompagnement personnalisé et un contact dédié
- L'expertise professionnelle de tous nos formateurs
- La diversité des diplômes sous accréditation par des partenaires de renom
- Une pédagogie active
- Des infrastructures technologiques et un environnement stimulant

## Optimiser son capital santé

Entretenir et dynamiser sa mémoire  
Avoir une alimentation saine et équilibrée  
Préserver son sommeil  
Gérer le stress et ses conséquences  
Réaliser un suivi médical régulier  
Se construire une vie équilibrée et sereine

## Modalité d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés.