

LA RETRAITE : SE PRÉPARER AU CHANGEMENT

Le passage de la retraite est une étape importante de la vie des personnes.

- Bien préparer sa retraite aide à aborder plus sereinement la cessation d'activités tout en tirant parti de son potentiel et son expérience.
- Cette formation propose un accompagnement au changement qui permet de faire émerger les ressources de la personne et de repérer également les zones de risques pour mieux s'adapter aux changements.

PROGRAMME DE FORMATION À DISTANCE ET PRÉSENTIEL

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION :

Participants : Tout collaborateur de chez Boehringer-Ingelheim à partir de 59 ans ou proche d'un départ en retraite anticipé.

Pré-requis : Néant

L'ENTREPRISE veillera à ce que les stagiaires remplissent les conditions des pré-requis définis. APTIMENS se réserve le droit de demander les preuves de conformité auxdits pré-requis.

Accessibilité :

- Modalité d'accès et délai : Inscription à la formation en fonction du process de l'entreprise bénéficiaire. Inscription 15 jours avant le début de la session de formation.
- Adaptation possible en fonction du type de handicap (nous prévenir au moins 15 jours avant le début de la formation).

OBJECTIFS :

- Bien vivre sa séniorité, relation à soi et relation aux autres
- Gérer sa fin de carrière : transmettre et partager son savoir, quitter son poste serein
- Gérer les aspects financiers et patrimoniaux
- Préparer son avenir : gestion du temps, nouvelles activités, maintien du lien social
- Apprendre à gérer son capital santé

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

L'approche pédagogique repose sur une pédagogie active qui favorise la participation et la motivation des stagiaires. Cette formation propose un accompagnement au changement qui permet de faire émerger les ressources de la personne, de valoriser ses acquis professionnels et personnels en termes de qualités, talents, potentiels et de repérer également les zones de risques pour mieux s'adapter aux changements.

Utilisation de Zoom (Gestion des sous-groupes, enregistrement video...)+ Klaxoon pour une interactivité à distance.

Apports théoriques en écran partagé.

Présentation interactive.

Travail en groupe et en sous-groupe.

Un document de synthèse reprenant l'ensemble des apports théoriques est remis à chaque participant à la fin de la session.

ORGANISATION :

Formation animée en INTRA

Durée de la formation : 2 jours consécutifs soit au total **14h00**

Nombre de participants : 8 personnes maximum

Dates : A définir

Horaires : 9H00 - 13H00 // 14H00 - 17H00

Formateur : Stéphanie VOLMAR - Formatrice Consultante certifié RNCP (SIPCA i2FC - Paris) ayant une expérience de 25 ans dans les organismes de la protection sociale. Assistance sociale à la CARSAT RA ce qui lui permet d'avoir une connaissance actualisée sur la législation retraite, les dispositifs de prévention santé et surtout de connaître le fonctionnement, les processus de traitement pour une meilleure orientation.

Contact organisme de formation :

Gilles PERRUSSEL Tel : 06 75 05 68 45 e-mail : gilles.perrussel@aptimens.com

Activités pédagogiques à effectuer en inter session et durée : Pas d'activités en inter-session (formation de 2 jours consécutifs)

Assistance technique et pédagogique :

Stéphanie VOLMAR Tel : 06 82 88 27 64 e-mail : svolmar-ext@aptimens.com

Sanction finale :

Attestation de fin de formation

EVALUATION DE LA FORMATION

Le contrôle des connaissances acquises est mis en place tout au long de la période de formation et à l'issue de celle-ci. Un QCM est réalisé à la fin de la formation pour l'évaluation des acquis.

En fin de formation, un questionnaire de satisfaction est mis à disposition des stagiaires pour évaluer les bénéfices immédiats de la formation et les performances du formateur.

L'organisme de formation rend compte du déroulement de la formation au commanditaire.

BUDGET :

2 jours animateur à 1 600 euros soit **3 200 euros HT la session**

Le prix par animation comprend la préparation du stage, l'animation ainsi que la documentation remise aux stagiaires.

PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

JOUR I : "Préparer sa retraite"

MATIN

1. Accueil, présentation de la formation

Objectif : Poser le cadre de la formation

- Objectifs, cadre général
- Présentation de la formatrice et des stagiaires
- Recueil des attentes

Exercice pratique : une citation ou une chanson pour se présenter et faire connaissance dans un climat de confiance

2. Les représentations de la retraite

Objectif : Identifier les représentations et les préjugés sur la retraite

- Les représentations personnelles et sociétales de la retraite
- Les croyances et leur influence sur le vécu de la retraite

Ateliers pratiques : jeu ludopédagogique (wooclap) pour évoquer les préjugés sur la retraite, travail collectif sur les croyances et autodiagnostic « chacun son âge »

3. Préparer son dossier retraite

Objectif : Préparer son dossier retraite

- Les démarches du dossier retraite : connaître les droits et les modalités de départ à la retraite
- La fiscalité de la retraite

Exercices pratiques : Cas pratique avec un accompagnement personnalisé et guidé sur les services en ligne de la retraite, simulation en ligne de son âge légal et du montant estimatif de sa retraite.

Retro planning des démarches à effectuer

APRÈS-MIDI

4. La fin de carrière professionnelle

Objectif : Anticiper la transition d'une vie professionnelle vers une vie active personnelle

- Le rôle que l'on souhaite avoir sur sa fin de carrière
- La transmission,
- Le bilan personnel pour réussir sa fin de carrière

Ateliers pratiques : Mise en situation « la marelle des rôles », vidéo et autodiagnostic des talents, bilan de vie professionnelle – échanges, photo langage autour des besoins

MATIN

5. La retraite : un changement de vie

Objectif : Identifier ce qui change : les pertes et les gains

- ✚ Le remaniement de l'identité sociale
- ✚ Un nouveau rapport au temps et à l'espace de vie
- ✚ La relation aux autres (ajustement du couple, vie familiale et sociale)
- ✚ Le maintien du lien social, les nouvelles activités

Exercices pratiques : jeu ludopédagogique pour repérer les changements, bilan équilibre de vie

6. Porter un regard sur soi

Objectif : Porter un regard sur soi

- ✚ Les besoins à satisfaire : identifier ses véritables centres d'intérêts
- ✚ L'affirmation des valeurs pour donner du sens

Ateliers pratiques : jeu cartes des besoins, photo langage, autodiagnostic sur les valeurs de Shalom Schwartz

APRÈS-MIDI

7. Un nouveau projet de vie à construire

Objectif : Construire une retraite active

- ✚ Un projet en accord avec mes qualités et mes aspirations
- ✚ Les activités et les projets à définir

Exercices pratiques : mise en situation, portrait chinois

8. Bien gérer les aspects financiers et patrimoniaux

Objectif : Gérer ses finances et son patrimoine

- ✚ Gérer efficacement mon patrimoine : établir un bilan patrimonial
- ✚ Donation, transmission : connaître les procédures et éviter les pièges

Exercices de partage : échanges sur les cas individuels + jeu ludo-pédagogique « Une famille en or »

9. Présenter son capital santé

Objectif : Prendre soin de soi (attitudes et comportements, les dispositifs)

- ✚ Les clés du « Bien vieillir » : hygiène et équilibre de vie, surveillance médicale, entretenir sa mémoire

Ateliers pratiques : Mise en situation « mur des catastrophes », atelier « les 10 commandements du Bien Vieillir » + « bibliocoaching » : des conseils personnalisés à l'aide d'une bibliographie commentés (livres + sites internet ressources + la présentation des dispositifs de prévention santé)