

## ? **POURQUOI :**

Les enjeux de la retraite sont singuliers, propre à chacun en fonction de la motivation et/ou de l'appréhension à partir vers cette seconde partie de vie. Il est important dans les deux cas d'anticiper le changement de rythme et de se prémunir de tous déséquilibres. Projet extraprofessionnel, personnel, nouvelle activité, hygiène de vie, santé, mise en mouvement physique, lors de cette formation nous questionnons le bon équilibre de vie pour bien rentrer dans cette phase de retraite. Nous prendrons le temps de promouvoir une l'activité physique car elle touche directement la santé psychique.

## **OBJECTIFS**

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Réfléchir et explorer en autonomie ses envies d'activité en lien avec ses valeurs et motivations intrinsèques
- Poser les bases d'un projet personnel pour anticiper la retraite avec quiétude
- Préserver son capital santé
- Maintenir son tonus grâce à l'activité physique adapté

## **PUBLIC**

La formation s'adresse à un public de salariés d'entreprise rentrant dans une phase de réflexion sur la retraite.

Les pré-requis suivants sont demandés :

- AUCUN

## **DUREE**

Jours de formation : 2 à 4 jrs      14 à 28 heures au total

Ajustement possible selon l'approfondissement souhaitée



## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les moyens suivants seront mobilisés pour la formation :

- Séances de formation en salle / vidéoprojecteur / outils digitaux
- Exposés théoriques selon les besoins / paper-board ou tableau
- Démonstration et mise en mouvement corporelle
- Accès internet



## INTERVENANTS

Jean-Baptiste GUION



## CONTENU DE LA FORMATION



S'adapter aux changements pour se projeter.

- Se repérer dans les changements clefs et identifier les étapes
- Identifier les variations d'humeurs et les émotions face à la nouveauté et à la perte d'identité professionnelle
- Réfléchir à son nouveau Rythme de vie
- Deuil de l'activité professionnelle

Se projeter sans se précipiter :

- Identifier ses ressources pour faire face à l'arrêt d'activité
- Se projeter dans ses motivations de demain pour choisir et non subir
- Trouver du sens et du plaisir dans des activités pour soi ou pour les autres
- L'importance d'être factuel (différence entre objectivité et subjectivité)

Maintenir une dynamique personnelle :

- Se projeter sur son hygiène alimentaire : diététique et ingrédient
- Garder le goût du mouvement et maintenir son tonus grâce à l'activité physique (ressources corporelles et endurance musculaire)



## SUIVI ET EVALUATION

Au terme de la formation, le stagiaire devra avoir réalisé une mise en situation sur l'un des outils vus pendant la formation ou un questionnaire.

### **Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation :**

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.



## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Effectif de 5 à 12 personnes
- Modalité : Mise en œuvre sur demande en intra
- Accès PMR dans les locaux (en centre de formation ou établissement partenaire à l'atelier des transitions)
- Remise d'une attestation de présence