



FORMATION

Se préparer à la retraite

Programme

Piloter ce changement de vie particulier : Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et le cadre professionnels | Identifier les changements liés à la retraite (statut, relations, rythme, activité...) | Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux (physiques, sociaux, intellectuels) • **Préparer son projet de vie** : Nouvel environnement, nouvelles relations | Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre | Nouvelles idées d'activités, loisirs, bénévolat | Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme | Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles • **Développer des relations harmonieuses** : Des outils et des conseils pour gérer ses relations | Sortir de la solitude • **Entretenir sa mémoire et sa santé** : Connaître les méthodes et les outils pour entretenir sa mémoire | Mes besoins pour un équilibre de santé optimal.

Objectifs

Aborder la retraite avec plus de quiétude. Elaborer son projet de vie à la retraite • Découvrir quelques clés pour sa santé.

Méthode

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, Partages d'expériences et échanges entre participants. Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage ERECA : Engagement | Réflexion | Expérimentation | Compréhension | Action.

Effectifs

Groupe de 4 à 10 personnes.

Durée

7 heures
[adaptable selon les attentes de l'entreprise]

Pré-requis

Aucun

Évaluation

QCM de fin de formation

Tarifs

Sur demande après étude de la sollicitation.

Documents

Attestation individuelle de formation. Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur).

Délais

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles. La formation se déroulera dans une salle de l'entreprise ou dans une salle réservée par l'organisme de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Tous nos formateurs sont sensibilisés aux notions de handicaps. Nous veillons au respect des conditions d'accueil des publics concernés et étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Si vous êtes en situation de handicap, nous vous remercions de bien vouloir nous en faire part rapidement afin que nous puissions prendre les mesures adaptées pour assurer votre confort de formation. Contactez notre référente handicap par téléphone au 06 31 72 04 20 ou par email jclairotte@dynaforma.fr

Contact

Pour la gestion administrative

Jérémie CLAIROTTE • Gérant, responsable pédagogique
06 31 72 04 20 - jclairotte@dynaforma.fr

Pour la partie pédagogique

Valérie PROST • Formatrice et conceptrice de la formation
06 29 37 46 24 - vpnaturopathe@gmail.com



RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

39 GRANDE RUE - 21260 BOUSSENOIS • 06 31 72 04 20 • JCLAIROTTE@DYNAFORMA.FR

www.dynaforma.fr