



PRÉPARER SA RETRAITE ET SON NOUVEAU PROJET DE VIE

LE PROGRAMME

1- Le départ à la retraite, une nouvelle opportunité pour une nouvelle vie

- Identifier son réseau et préparer son projet
- Analyser ses nouvelles perspectives pour construire sa nouvelle vie
- Organiser son rythme pour en profiter et aménager son temps pour soi
- Allier ses centres d'intérêts et ses choix d'activités
- Se renseigner et trouver des informations : quelles sources, quels potentiels, gérer son budget
- Choisir ses activités et son rôle

2- Transformer ses émotions en énergie positive

- Mobiliser ses relations pour construire sa nouvelle vie sociale : famille, amis, associations, clubs...
- Construire son équilibre mobilisation et repos pour une meilleure gestion de son temps
- Savoir profiter de son temps libre et savourer l'instant présent
- Les relations avec le conjoint : plus de disponibilité pour plus de partage
- Les avantages de son nouveau statut

3- Organiser son temps et son environnement en lien avec son dynamisme : mettre en place sa propre « bienveillance »

- Connaître les fondamentaux d'un bon rythme de vie : alimentation, sommeil, confort, plaisir
- Etre à l'écoute de son corps
- Choisir ses activités : sport, marches, visites, découverte, voyage, détente... Un corps sain dans un esprit sain
- Aménager son espace, son environnement : décoration, confort...et faire de son quotidien un endroit accueillant et ressourçant

2 jours – 12 Heures Prix : 980 €

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Aborder en profondeur tous les aspects du départ en retraite
- Comprendre les conséquences pratiques et fiscales réfléchir à une future gestion du temps et à l'optimisation de son potentiel, à la prévention du vieillissement
- Poser les bases d'un nouveau projet de vie

NIVEAU REQUIS

+ Aucun

PARTICIPANTS

+ Tout public en fin de carrière

MÉTHODES

+ Des apports théoriques, didactiques appuyés par de nombreux exercices pratiques permettent aux gestionnaires de se familiariser avec les techniques et outils présentés. Evaluations par Autodiagnostic, Quizz, QCM l'objectif est d'évaluer les acquis du (et/ou de la) stagiaire tout au long de la formation.

+ Formation à distance

ACCESSIBILITES

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap

ID : Form-retraite