UIMM
PÔLE FORMATION
Franche-Comté
LA FABRIQUE DE L'AVENIR

Se préparer à la retraite

Objectifs

- À l'issue de la formation, les participants seront capables d'élaborer un nouveau projet de vie et de vaincre l'angoisse du changement liée à ce départ en retraite et d'aborder paisiblement cette nouvelle tranche de vie

- **Objectifs pédagogiques**
- Elaborer un nouveau projet de vie
- Vaincre l'angoisse du changement
- Aborder paisiblement cette nouvelle tranche de vie

Programme

Définition de la situation de changement
Les mécanismes liés au changement chez l'individu
La notion de résistance
Les ressources inexploitées
L'habitude, la sécurité, l'improvisation, le deuil
Les capacités d'adaptation

L'approche de domaines inconnus et attirants
Les rythmes biologiques et la gestion du temps
Création d'une appartenance à un nouveau groupe social
Perte de pouvoir et réinvestissement de ce pouvoir
Découverte de l'utilisation du potentiel sensoriel et de ses effets bénéfiques

Public

Toute personne en situation de futur(e) retraité(e) qui a manifesté le besoin de se préparer à ce changement.

Accessibilités personnes handicapées

Nos locaux sont adaptés aux personnes à mobilité réduite, nos formations sont compatibles avec plusieurs handicaps selon études. Nous consulter.

Nombres de participants

4 min – 12 maxi

Pré-Requis

Aucun

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Durée : 1 jours (7 heures)

Date : à définir

Horaires : nous consulter

Lieu : nous contacter

Coût : nous consulter

Délai d'accès

Conformément aux dates de notre catalogue inter-entreprises. Pour d'autres formations nous consulter.

Méthodes et moyens pédagogiques

Apports théoriques, de courte durée, en interaction et vérification de leur compréhension par la mise en évidence faite par les stagiaires du vécu que cela représente pour eux.
Ecoute, analyse et restitution.
Exercices pratiques individuels et par petits groupes.
Pratiques d'improvisation, de jeux de rôle, de techniques théâtrales, afin de lever des freins et des peurs .
Travail d'observation et de tests .
Documentation pédagogique.

Modalités d'évaluations

Le formateur mettra en œuvre des outils d'évaluation (QCM – Exercices pratiques) pour valider les acquis de l'apprenant.

Validation et certification

Attestation de stage.