Programme de Formation

Préparer sereinement sa retraite : anticiper pour mieux décider

Description

Une journée pour comprendre les aspects administratifs de la retraite mais surtout pour se préparer psychologiquement et émotionnellement à cette nouvelle phase de vie.

Points Forts

Formation unique alliant des contenus techniques et un accompagnement humain. Elle aide à anticiper concrètement la retraite et à s'y projeter positivement, en phase avec ses valeurs, ses envies et ses besoins.

Public visé

- Futurs retraités (dès 45/50 ans)
- Salariés proches du départ à la retraite
- Cadres, managers, agents de la fonction publique
- Toute personne souhaitant aborder sereinement ce tournant de vie

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les règles et démarches liées à la retraite
- Identifier leur rapport personnel au travail et à la fin de carrière
- Construire un projet de vie post-retraite aligné avec leurs envies
- Anticiper les bouleversements identitaires, sociaux et émotionnels
- Mettre en place une transition douce, préparée, sereine

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Description

1. Introduction : La retraite, une transition de vie

- Présentation des participants, partage de représentations : "C'est quoi la retraite pour moi ?"
- Les différentes dimensions de la retraite : administrative, identitaire, sociale, émotionnelle
- Les phases psychologiques de la transition : de la préparation à l'acceptation

2. Clarifier sa situation administrative

- Les bases : régimes de retraite, trimestres, droits acquis
- Lire et comprendre son relevé de carrière
- Les outils de simulation et les démarches à anticiper (départ, retraite progressive, rachat…)
- Cas concrets et application personnalisée

3. Fin de carrière : entre bilan et transmission

- Faire le point sur son parcours pro : ce que je transmets, ce que je garde
- Reconnaître les émotions liées au départ : peur, soulagement, sentiment d'utilité
- Comment clôturer de façon positive (rituels de départ, transmission des savoirs, reconnaissance)

4. Le choc identitaire : qui suis-je sans mon travail ?

- Travailler son rapport à l'identité professionnelle
- Redéfinir son rôle social, ses valeurs, ses envies
- Atelier d'introspection : “Ce que je perds / Ce que je gagne / Ce que je construis”
- Réflexion collective : comment garder un sentiment d'utilité ?

5. Réinventer son quotidien

- S'organiser : temps libre, routine, activités nouvelles
- Trouver du sens et rester actif (bénévolat, passion, projets personnels)
- Lien social : éviter l'isolement, cultiver de nouveaux réseaux
- Vivre en couple ou seul à la retraite : nouveaux équilibres

6. Construire son plan de transition

- Planifier les prochaines étapes : administratives, pratiques, psychologiques
- Atelier “Mon projet de retraite” (projet de vie court, moyen et long terme)
- Liste d'actions concrètes : check-list de préparation
- Échanges de bonnes pratiques entre pairs

Prérequis

- Aucun

Modalités pédagogiques

- Exercices concrets
- Cas pratiques
- Quiz d'évaluation des connaissances

Moyens et supports pédagogiques

- Présentation orale ouverte aux questions des stagiaires
- Projection d'un diaporama pour visualiser les apports théoriques et suivre le fil conducteur
- Alternance d'apports théoriques et de phases de mise en pratique (études de cas pratiques / simulations)
- Remise d'un support numérique à l'issue de la formation, synthétisant les apports théoriques de la formation

Modalités d’évaluation et de suivi

- Positionnement en amont de la formation :
  - Un quiz de consolidation des pré-requis sera administré en amont de la formation
- Suivi « pendant » :
  - Feuilles de présence
  - Exercices pratiques
  - Évaluation « fin de formation »
  - Évaluation des acquis en fin de formation
  - Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation à froid :
  - Suivi post-formation : Questionnaire de satisfaction à j+30