

Se préparer à la retraite

PROGRAMME

1. 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, rythmes, activités.
- Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux : physiques, sociaux, intellectuels.
- Partir sereinement, se préparer à transmettre ses compétences.

2. Préparer son projet de vie :

- Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales.
- Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre.
- Nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat.
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme.
- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles.

3. Développer des relations harmonieuses :

- Des outils et des conseils pour gérer les relations : le couple au quotidien, les parents âgés, les petits enfants
- Sortir de la solitude.

4. Dynamiser et entretenir sa mémoire :

- Connaître les méthodes et les outils pour la développer.
- S'entraîner par des méthodes et des outils à la développer.

Objectifs

- Aborder la retraite avec plus de quiétude
- Élaborer son projet de vie à la retraite
- Découvrir quelques clés pour sa santé

Public

Cadre, manager, chef de projet, assistante, technicien et tout collaborateur concerné par une proche cessation d'activité professionnelle

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Durée de formation

2 jours (14 heures)

Dates et lieux

Mulhouse, Strasbourg, Paris
Bâtiment conforme aux normes d'accessibilité



Voir planning sur notre site Internet

Informations complémentaires

- Sanction de la formation : Attestation de présence, Certification de réalisation
- Modalités d'évaluation en aval : Quizz et / ou Fiche d'évaluation des compétences
- Modalités d'évaluation en amont : Quizz en fin de stage
- Nature de la formation : Acquisition de compétences
- Moyens de la formation : A distance via Teams et projection PPT

TARIF : 1400€ NET DE TAXES

(Mis à jour le 01/06/2021)

Intervenante

Katia TAROUB BUCH

Dirigeante, formatrice indépendante et coach. 20 ans d'expérience dans le recrutement et la formation

Contact

Tél : 03.89.53.97.77
contact@ktb-recrutement.fr

2
FORMATS POUR
NE RIEN MANQUER



Présentiel

OU



A distance