

PRÉPARER SON DÉPART EN RETRAITE

PRO10



STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise

PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

DURÉE

2 jours, soit 14 heures

PUBLIC

Tout public

TARIF

900 €

CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

PROCHAINE(S) SESSION(S) :

2024

Besançon	1 ^{re} Session : 25/06 et 02/07 2 ^e Session : 12/12 et 17/12
Belfort	1 ^{re} Session : 23/05 et 30/05
Lons-le-Saunier	1 ^{re} Session : 25/06 et 02/07

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Être serein(e) face à son futur
- Clarifier sa situation et ses émotions
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme
- Se mettre en action pour écrire son nouveau chapitre de vie

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Observer son parcours professionnel et explorer ses représentations de la retraite
Discerner les éléments à transmettre et identifier les enjeux de la transmission des savoirs
Mettre en évidence les capacités développées dans le passé
Acquérir des outils pour mieux anticiper les changements à venir
Dégager les grandes lignes d'un projet de vie personnalisé

PROGRAMME

Apprendre à se connaître

Le Blason

Travail sur ses valeurs, talents, et projets

Prise de conscience des changements à venir

Croyances limitantes et croyances ressources

Le stress

Les phases du deuil de la vie active

Stratégie à élaborer pour transmettre son savoir-faire et son savoir-être

L'important et l'accessoire

Les éléments clefs de son expérience

Le tutorat

Créer un lien intergénérationnel

Les conditions d'apprentissage

Former et coacher son successeur

Projet de vie future

Les domaines de vie

L'estime de soi ; ses besoins

Développer sa vision de l'avenir

Quel titre donner à son « nouveau chapitre de vie » ?

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique des apports théoriques.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



BESANÇON

46, avenue Villarceau

25000 Besançon

Tél. : 03 81 25 26 06

BELFORT

1, rue du Docteur Fréry

90000 Belfort

Tél. : 03 84 54 54 84

VESOUL

1, rue Victor Dollé

70000 Vesoul

Tél. : 03 84 96 71 08

LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie

39000 Lons-le-Saunier

Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : contact@sifco.eu