

PROGRAMME DE FORMATION

PRO10 - PREPARER SON DEPART EN RETRAITE

Modalités de mise en œuvre : stage en présentiel

Public visé par la formation et pré-requis nécessaires pour suivre l'action :

Public : Toute personne partant à la retraite

Pré-requis : La formation ne nécessite aucun pré-requis

Modalité d'accès à la formation :

Bulletin d'inscription

Objectifs opérationnels à atteindre en termes de compétences :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- 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

Contenu et programme de la formation :

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 » ?

Encadrement de la formation :

La formation est encadrée par Nicolas BOURGUIGNON qui assure la coordination de l'équipe pédagogique et administrative. Il est garant du respect du programme prévisionnel défini

Qualité du ou des formateurs :

L'intervenant(e) a été sélectionné(e) dans le cadre d'un processus qualité spécifique (CV en annexe)

Il/elle possède une expérience d'au moins 5 ans dans le domaine concerné, il/elle a suivi une formation en lien avec la thématique qu'il/elle enseigne et il/elle est reconnu(e) pour son expertise pédagogique

Moyens et méthodes pédagogiques :

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique des apports théoriques.

Suivi, évaluation de la formation :

QCM ou étude de cas/mise en situation

Validation et sanction de la formation :

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

Durée de la formation et modalités d'organisation :

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Horaires prévisionnels : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Lieu et moyens techniques : La formation se déroule dans les locaux de SIFCO. Les salles sont spacieuses et équipées de matériels adaptés à la formation.

Nombre de stagiaires : entre 4 et 12 stagiaires