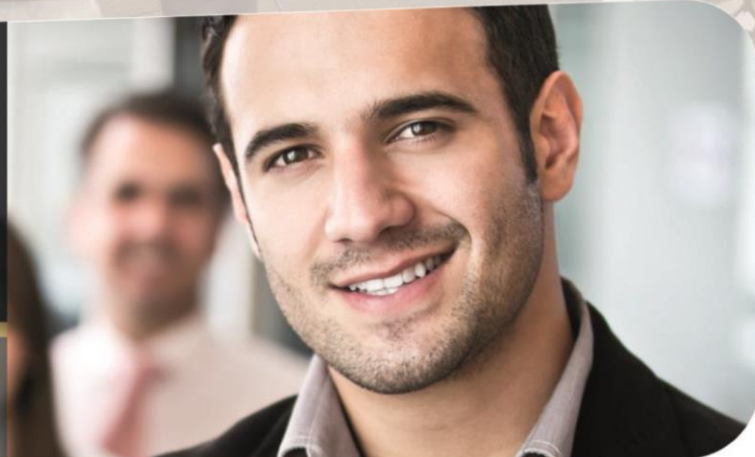


BIEN PRÉPARER SA RETRAITE POUR MIEUX LA VIVRE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Contexte

L'entrée en retraite constitue un véritable changement et implique une réorganisation de sa vie. C'est une nouvelle opportunité d'accomplir ce que nous souhaitons, au cours d'une période qui aujourd'hui dure environ... un quart de notre vie ! D'où la nécessité de bien préparer sa retraite.

Objectifs

- Accompagner les futurs retraités à se projeter et à anticiper leur nouvelle vie pour leur permettre de mieux vivre leur retraite
- Faire la transition entre vie active et retraite
- Capitaliser leurs expériences et compétences
- Imaginer, envisager et préparer sereinement la retraite
- Formaliser un projet de vie conforme à leurs aspirations

Public

Futurs retraités souhaitant aborder positivement leur fin de carrière et leur retraite

Méthode pédagogique

- Apports théoriques enrichis d'exemples concrets
- Travail et mise en situation à partir de situations rencontrées par les participants ou apportées par le formateur
- Échanges d'expériences et de bonnes pratiques

Équipe pédagogique

Intervenant

Intervenant expérimenté
en Communication et Développement Personnel

Attestation de formation

Attestation de formation stagiaire remise à chaque participant en fin de formation

DURÉE

2 jours soit **14 heures**

DATES

Nous consulter

HORAIRES

08h30 – 12h00 et 13h30 – 17h00

TARIF

**Selon formule choisie
(Inter ou Intra)**

LIEU

Centre de Formation Consulaire de
Montauban ou site de votre Entreprise

LES ATOUTS DE LA FORMATION

- Échanges / enrichissement dans le groupe grâce aux univers différents des participants
- Méthodes actives (simulations vidéo, exercices, etc.)
- Elaboration de plans d'actions personnalisés

CCI formation 82

 CCI MONTAUBAN
ET TARN-ET-GARONNE

PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA FORMATION

61 avenue Gambetta – BP 527
82065 MONTAUBAN Cedex

Contactez-nous au 05 63 21 71 00
www.cci-formation.fr

PROGRAMME

RÉUSSIR SA FIN DE CARRIÈRE

- Faire le point sur sa carrière
- Savoir synthétiser et capitaliser ses réussites
- Formaliser ses compétences, ses contraintes et ses attentes
- Découvrir son regard sur la retraite

SE CONNECTER À SES ENVIES POUR SE PROJETER DANS SA NOUVELLE VIE

- Besoins, valeurs, priorités : identifier l'essentiel au cœur de l'important
- Comprendre et analyser les 4 zones de son identité
- Nourrir son besoin de reconnaissance

CONSTRUIRE SON NOUVEAU PROJET DE VIE

- Bâtir un projet d'avenir qui correspond à ses qualités
- Rechercher les domaines inexplorés qui ont toujours fait envie
- Mettre en adéquation son projet de vie avec son entourage
- Établir une projection financière de son projet
- Apprendre à s'écouter avec bienveillance

TROUVER SA JUSTE PLACE

- Faire le deuil de son statut de professionnel
- Trouver sa place dans son nouvel environnement
- Définir son rythme et son nouveau rapport au temps
- Développer et profiter de nouvelles relations : sociales, familiales

RÉALISER SON PROJET DE VIE

- Construire un plan d'action pour les années à venir
- Savoir se fixer des objectifs réalistes et motivants
- Identifier et mettre en œuvre les actions immédiates
- Préparer les actions à mener à moyen terme

CCI formation 82



CCI MONTAUBAN
ET TARN-ET-GARONNE

PLUS DE 30 ANS D'EXPÉRIENCE DANS LA FORMATION

61 avenue Gambetta – BP 527
82065 MONTAUBAN Cedex

Contactez-nous au 05 63 21 71 00
www.cci-formation.fr