

# Préparer le départ à la retraite - Module 2

1 j (7 heures)

Ref : RETB

## Public

Tout salarié sénior souhaitant mieux se projeter dans ses dernières années de carrière et préparer son projet de vie

## Pré-requis

Aucun

## Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue  
Questionnaire préalable de positionnement  
Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, formation progressive en mode participatif  
Vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

## Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur  
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires  
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage  
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires  
Attestation de fin de formation

## Catalogue de formation OCAPIAT :

- [Inscription en présentiel à Toulouse](#)

## Objectifs

Se construire une nouvelle identité sociale  
Favoriser l'émergence de projets personnels  
Définir comment conserver un équilibre personnel, familial et social

## Programme détaillé

### FAIRE FACE AU CHANGEMENT

---

- Le lien avec l'entreprise : créer des relations positives avec son successeur
- Participer à la mémoire de l'entreprise
- Repérer les changements, les accepter et les positiver
- Réapprendre à vivre à deux
- Faire face aux sollicitations familiales (parents âgés, enfants, petits-enfants)
- Mettre en place de nouvelles règles de vie
- Savoir se préserver du temps pour soi
- Vivre positivement la période de transition
- Réfléchir aux risques de la retraite (isolement, dépression, sédentarité). Se prémunir

### AGIR POUR CONSTRUIRE UNE RETRAITE ACTIVE

---

- Concevoir un projet à moyen et long terme
- Réaliser un bilan de ses qualités et centres d'intérêt
- Trouver de nouvelles activités pour rebondir
- Effectuer des choix d'activités pour soi
- Préparer et anticiper ses projets

### OPTIMISER SON CAPITAL SANTE

---

- Entretenir et dynamiser sa mémoire
  - Avoir une alimentation saine et équilibrée
  - Préserver son sommeil
  - Gérer le stress et ses conséquences
  - Utiliser le suivi médical
  - Se construire une vie équilibrée et sereine
-