# Préparer sa retraite



# **Objectifs**

Se familiariser avec l'ensemble des questions relatives à la retraite et envisager les meilleurs moyens de réussir cette délicate transition Se projeter dans l'avenir et envisager la retraite de façon sereine Développer une attitude positive face à la retraite et apporter les connaissances nécessaires pour faciliter ce passage vers une nouvelle étape de vie

## Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques

# Contenu pédagogique

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

# Appréhender la retraite

Appréhender la retraite

- Faire émerger les attentes et les appréhensions liées à la période de retraite
- Explorer les différentes images de la retraite, les peurs et les envies qu'elle suscite
- Identifier les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper

#### Se préparer au changement

- S'adapter aux étapes du changement
- Identifier et accompagner les différentes phases émotionnelles du passage à la retraite
- Identifier les principaux changements inhérents à la retraite : le statut social, les relations, les nouveaux rythmes, les activités, les ressources financières, la santé

#### Elaborer un nouveau « projet de vie »

 Reconsidérer et actualiser le regard porté sur soi-même en réalisant un bilan de compétences personnelles : connaissances, compétences ou expériences utiles durant la retraite pour



### **XXL Formation**

34 rue Raymond Aron 76130 Mont Saint Aignan

**Tél:** 02 35 12 25 55 – **Fax:** 02 35 12 25 56

N° siret : 485 050 611 00014 - N° d'agrément : 23.76.03752.76 Mise à jour : 27/11/2023 - Durée de validité : du 01/01/2024 au 31/12/2024

1/3

continuer à exister en dehors de son activité professionnelle

- Analyser son réseau relationnel
- Réajuster son quotidien (une présence différente avec le conjoint éventuel)
- Mettre en œuvre ou modifier son tissu relationnel
- Cultiver différemment son réseau familial
- Maintenir ou revoir des comportements
- Adapter son hygiène alimentaire
- Veiller à garder ou mettre en place son style de vie : activités, loisirs, bénévolat
- Look (choix vestimentaires)
- Motivations, désirs personnels

# Donner des informations, des conseils concernant les démarches administratives Bilan, évaluation et synthèse de la formation

•

Bilan, évaluation et synthèse de la formation

Organisation	Les sessions de formation ont lieu de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Profil formateur	<ul> <li>Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention</li> <li>Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité</li> </ul>
Moyens pédagogiques	<ul> <li>Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.</li> <li>Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.</li> <li>Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.</li> <li>Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.</li> <li>Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)</li> </ul>
Moyens techniques en formation <u>présentielle</u>	Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :  Ordinateurs Vidéo projecteur ou Écran TV interactif Tableau blanc ou Paper-Board
Moyens techniques en formation distancielle	<ul> <li>A l'aide d'un logiciel comme © Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.</li> <li>Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.</li> <li>Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.</li> <li>L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours,</li> </ul>



## **XXL Formation**

34 rue Raymond Aron 76130 Mont Saint Aignan

**Tél:** 02 35 12 25 55 – **Fax:** 02 35 12 25 56

N° siret: 485 050 611 00014 - N° d'agrément: 23.76.03752.76

2/3

ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.

- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à commercial@xxlformation.com

#### Modalités d'évaluation

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide de la certification NULL : <a href="https://www.francecompetences.fr/recherche/NULL">https://www.francecompetences.fr/recherche/NULL</a>

Public concerné

Salariés - Demandeur d'emploi - Reconversion professionnelle

Adaptation pédagogique et matérielle

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par

email à handicap@xxlformation.com



## **XXL Formation**

34 rue Raymond Aron 76130 Mont Saint Aignan

**Tél**: 02 35 12 25 55 – **Fax**: 02 35 12 25 56

N° siret: 485 050 611 00014 - N° d'agrément: 23.76.03752.76