

Se préparer à la retraite

-Référence: **DP-55**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Aborder la retraite avec plus de quiétude.
- Élaborer son projet de vie à la retraite.
- Découvrir quelques clés pour sa santé.

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien et tout collaborateur concernés par une proche cessation d'activité professionnelle.

PRÉREQUIS :

- Aucun.

Programme

- **Piloter ce changement de vie particulier**
 - Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et l'entreprise.
 - Identifier les changements liés à la retraite : statut ; relations ; rythmes ; activités.
 - Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux : physiques ; sociaux ; intellectuels.
 - Partir sereinement, se préparer à transmettre ses compétences.
- **Préparer son projet de vie**
 - Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales.
 - Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre.
 - Nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat.
 - Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme.
 - Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles.
- **Développer des relations harmonieuses**
 - Des outils et des conseils pour gérer les relations : le couple au quotidien ; les parents gés ; les petits-enfants.

Programme

- Sortir de la solitude.
- **Dynamiser et entretenir sa mémoire**
 - Connaître les méthodes et les outils pour la développer.
 - S'entraîner par des méthodes et des outils à la développer.
 - En groupe, on explore sincèrement ses espoirs et craintes pour affiner son projet de vie après la retraite.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc