

# PRÉPARER SA RETRAITE

**7 heures**

ANTICIPER SA RETRAITE, C'EST PRÉPARER UNE NOUVELLE PHASE DE VIE EN TOUTE SÉRÉNITÉ EN ABORDANT CETTE TRANSITION AVEC CONFIANCE

## PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

### LA RETRAITE, CE CHANGEMENT DE VIE

- > Préparer son départ, créer de bonnes relations avec son successeur
- > Aborder les changements apportés par la retraite
- > Vivre positivement la période de transition

Test : auto-évaluation

Atelier : identifier ce qui change pour moi avec la retraite

### VIVRE SA RETRAITE AVEC SENS ET PLAISIR

- > Définir ses priorités
- > Mettre en place de nouvelles règles de vie
- > Accueillir ce temps pour soi
- > Identifier ses peurs et ses blocages

Atelier : identifier ses peurs et ses blocages ?

Atelier : brainstorming « quelles sont mes nouvelles priorités ? »

### MON PROJET DE RETRAITE

- > Réaliser enfin ses projets
- > Trouver de nouvelles activités pour rebondir
- > Se créer un nouveau réseau
- > Concevoir un projet à moyen et long terme

Atelier : écriture de son projet de retraite et de son plan d'actions

Défi : après la formation

### ÊTRE À LA RETRAITE EN BONNE SANTÉ

- > Prévenir vieillissement physique, intellectuel et psychique
- > Instaurer une routine quotidienne et équilibre de vie

Test : autodiagnostic

Echanges de groupes

## OBJECTIFS

- > Transmettre son savoir professionnel afin de partir sereinement
- > Appréhender sereinement sa nouvelle vie
- > Définir des espaces temps (familial, seul, social) afin de construire un équilibre personnel

NB : cette formation ne traite pas la dimension administrative du départ à la retraite

## LES + DE CETTE FORMATION

- > Echanges interactifs
- > Auto-diagnostic
- > Boîte à outils pratiques pour permettre au futur retraité de se préparer pleinement à cette nouvelle vie

## PUBLIC ET PRÉREQUIS

Futurs retraités, pré-retraités, collaborateurs du service RH

Aucun prérequis n'est nécessaire.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes

Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)

Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation

Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

## SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

## TARIFS

700 € HT - Réf : #10035

Validité 31 décembre 2025



## Participant(e)

Mme M. Nom.....  
Prénom.....  
Fonction.....  
E-mail.....  
(obligatoire pour accéder à vos documents personnalisés, avant et après votre formation)  
Tél (ligne directe).....  
Tél mobile (pour infos de dernière minute).....  
Merci de nous indiquer si nous devons prévoir des mesures à mettre en oeuvre pour les personnes nécessitant des aménagements particuliers :

## Formation choisie

Titre.....  
Référence.....  
Dates.....  
Lieu.....

## Tarif

Indiquez le tarif HT de la formation choisie.....

## Entreprise / Établissement

Raison sociale.....  
Adresse.....  
Code postal..... Ville.....  
Téléphone..... Fax.....  
N° d'identification (TVA intracommunautaire).....  
Code APE / NAF..... N° Siret.....

## Responsable de l'inscription

Mme M. Nom..... Prénom.....  
Service/Fonction.....  
Tél (ligne directe)..... E-mail.....

## Facturation/Réglement

### FACTURE À ADRESSER À L'ENTREPRISE / L'ÉTABLISSEMENT :

À l'attention de Mme M.  
Nom.....  
Prénom.....  
Service/Fonction.....  
E-mail.....  
Libellé de la facture.....  
.....

Si la facture est à adresser à l'entreprise mais à une autre adresse ou un autre service, merci de préciser.....

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur la facture ?

OUI NON

Si OUI, numéro.....

*LUXFORMAPRO se réserve le droit de facturer une pénalité forfaitaire si le client n'a pas transmis son bon de commande avant le début de la formation*

Fait à :

Le :

Signature et cachet de l'Entreprise / l'Établissement, précédés de la mention "bon pour accord" :

La signature de ce bulletin d'inscription vaut acceptation des conditions générales de vente précisées sur [www.luxformapro.com/conditions-generales-de-vente/](http://www.luxformapro.com/conditions-generales-de-vente/)