

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
- > Boite 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-générales-de-vente/