Anticiper et préparer sa retraite

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Domaine : Management du SI

Filière : Relations humaines

Rubrique : Developpement personnel

Éligible au CPF : Non

Action collective : Non

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

Identifier les activités passées, les acquis et les activités futures
Analyser vos motivations, vos valeurs et vos besoins
Elaborer un projet de retraite
Anticiper le passage à la retraite en utilisant vos ressources en fonction d'un but nouveau
Participer activement à votre temps retrouvé
Trouver un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social
Elargir ou approfondir le cercle de vos relations
Respecter votre équilibre physiologique en intégrant les activités intellectuelles et physiques
Gérer votre sommeil en connaissant votre cycle de sommeil
Optimiser votre tonus physique et intellectuel ainsi que votre mémoire.

Public visé

Toute personne en fin de carrière professionnelle souhaitant anticiper son passage à la retraite.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

PROGRAMME

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation
Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Se situer dans une nouvelle perspective

- Le départ à la retraite et la cessation de l'activité professionnelle
- La recherche d'un nouvel équilibre
- Le cycle de l'âge et ses trois naissances
- Trois clés pour aborder l'âge de la retraite

Elaborer un projet

- Réflexions sur les activités passées, les acquis et les activités futures
- Questionnement sur ses motivations, ses valeurs et ses besoins

Anticiper le passage à la retraite

- Choisir d'utiliser ses ressources en fonction d'un but nouveau
- Être acteur de ce temps retrouvé
- Trouver un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social

Code de formation : DVP314

€ Tarifs

Prix public : 1470 €

Tarif & financement :
Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :
Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.
Le dispositif FNE-Formation.
L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.
France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.
CPF -MonCompteFormation
Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

Lieux & Horaires

Durée : 14 heures

Délai d'accès : Jusqu'a 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'insciption complet

Prochaines sessions

Consultez-nous pour les prochaines sessions.

Informations non contractuelles - PDF généré le 3/11/2026

- Elargir ou approfondir le cercle de ses relations

Respecter son équilibre physiologique

- L'équilibre entre les activités intellectuelles et les activités physiques
- Les lois du sommeil : connaissance de votre cycle de sommeil
- Le tonus physique et intellectuel
- La mémoire

Transmettre ses savoirs et ses compétences par le tutorat ou le coaching

- Les séniors sont une richesse de l'entreprise (ils sont la mémoire qui contient les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être)
- Transmettre ce que l'on sait donne du sens à l'action des femmes et des hommes qui ont contribué au fonctionnement et au développement de l'entreprise
- Transmettre des savoirs importants pour l'entreprise
- Réorienter son activité en fin de carrière

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Autodiagnostic
- Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires
- Exercices d'entraînement
- Analyse de scénarii
- Brainstorming en sous-groupe
- Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique
- Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

3) Après la formation : consolider et approfondir

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

MODALITÉS

Modalités

Modalités : en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.
Pédagogie : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.
Ressources techniques et pédagogiques : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.
Pendant la formation : mises en situation, autodiagnostics, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.
Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.
Assiduité : certificat de réalisation.
Validations des acquis : grille d'evalution des acquis établie par le formateur en fin de formation.

Informations non contractuelles - PDF généré le 3/11/2026