

# Bien préparer sa retraite

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Type de formation :** Formation continue

**Éligible au CPF :** Non

**Domaine :** Management du SI

**Action collective :** Non

**Filière :** Relations humaines

**Rubrique :** Développement personnel

**Code de formation :** DVP332

## € Tarifs

**Prix public :** 2050 €

### 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](mailto:contact@aston-institut.com)

## PRÉSENTATION

### Objectifs & compétences

**À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :**

- Développer une meilleure conscience de soi pour identifier ses désirs et ses priorités dans cette nouvelle phase de vie
- Envisager sereinement et dans un état d'esprit positif sa vie à la retraite
- Élaborer de nouveaux projets de vie en adéquation avec ses aspirations et sa personnalité
- Identifier ses leviers de motivation pour passer à l'action pendant sa fin de carrière et après sa transition

### Public visé

Toutes les personnes proches de la cessation d'activité professionnelle.

### Pré-requis

Aucune connaissance particulière.

## 📍 Lieux & Horaires

**Campus :** Ensemble des sites

**Durée :** 21 heures

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

**Distanciel possible :** Oui

## PROGRAMME

### Anticiper ses changements de vie

- Déconstruire les préjugés et les idées reçues sur la retraite.
- Identifier les changements induits par le passage à la retraite pour les vivre sereinement.
- Mesurer la place de son identité sociale dans son équilibre.
- Anticiper la nécessité de devenir acteur de ses liens sociaux.
- Se reconnecter à ses besoins et laisser émerger ses aspirations.
- Trouver l'équilibre face aux sollicitations de ses proches : parents âgés, conjoints, enfants, petits-enfants.
- Reprendre la maîtrise de son agenda et savoir dire non.

#### Travaux pratiques

Échanges sur la base de vidéos d'experts et témoignages. Exercices individuels et collectifs pour réaliser l'impact du passage à la retraite sur les différentes facettes de sa vie et prendre conscience des domaines à réinvestir à cette occasion.

### Orienter ses choix de vie en fonction de sa personnalité

- Cerner sa personnalité profonde, ses qualités, son mode de fonctionnement au-delà de l'étiquette socio-professionnelle.
- Découvrir les leviers de motivation qui vous poussent à agir.
- Comprendre son propre système de valeurs pour amener plus de sens à sa nouvelle vie.

#### Travaux pratiques

Exploration, en individuel puis en binôme, de sa personnalité et de son système de valeur

## 📅 Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

### ■ 11 / 06 / 2025

📍 : Ensemble des sites  
✓ : Distanciel possible  
🕒 : 21 heures  
📅 : 3 jours

### ■ 17 / 09 / 2025

📍 : Ensemble des sites  
✓ : Distanciel possible  
🕒 : 21 heures  
📅 : 3 jours

### ■ 01 / 12 / 2025

📍 : Ensemble des sites  
✓ : Distanciel possible  
🕒 : 21 heures  
📅 : 3 jours

à travers plusieurs exercices et tests de personnalité.

### **Libérer son potentiel grâce à ses talents cachés**

- Identifier les sources de plaisir de ses expériences de vie passées pour les cultiver au quotidien.
- Capitaliser sur ses forces par l'appropriation de ses talents.
- Sortir de sa zone de confort et continuer à stimuler intérêt et curiosité en ouvrant le champ des possibles.
- Développer sa motivation en s'inspirant de projets concrets dans lesquels se projeter.

#### Travaux pratiques

Étude de ses forces, talents et leviers de motivation à travers l'analyse de ses propres expériences et de celles de témoignages. Challenge par équipe pour explorer de nouvelles activités potentielles hors de sa zone de confort.

### **Se projeter dans sa vie à la retraite**

- Élaborer des pistes de projets de vie qui ont du sens.
- Harmoniser dans son projet la recherche de sens et de plaisir avec sa manière de fonctionner.
- Visualiser sa nouvelle trajectoire pour se l'approprier.

#### Travaux pratiques

Identification du fil rouge de sa retraite à l'aide d'une méthodologie en entonnoir. Recherche de pistes de projets ou d'activités en adéquation avec ses aspirations et son fonctionnement.

### **Devenir acteur de sa santé à la retraite**

- Mettre en place une démarche préventive pour entretenir sa santé.
- Stimuler sa mémoire au quotidien.
- Identifier les activités physiques à mettre en place à sa retraite.
- Prendre de bonnes habitudes alimentaires pour prendre soin de son corps.

#### Travaux pratiques

Échanges sur la base de vidéos d'experts. Exercices de stimulation de la mémoire. Réalisation d'une feuille de route pour devenir acteur de sa santé à la retraite.

### **Élaborer son plan d'action pour avancer vers sa nouvelle vie**

- Concrétiser une retraite fidèle à ses besoins : son cadre, son rythme et son cap.
- Définir la stratégie pour éviter la procrastination.
- Définir les jalons nécessaires à son plan d'action.

#### Travaux pratiques

Conception de son plan d'action avec identification des premiers petits pas pour se mettre en mouvement. Partages collectifs pour favoriser l'engagement.

## **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, autodiagnostic, 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'evaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.