Bien 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

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.

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

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

Lieux & Horaires

Campus : Ensemble des sites

Durée : 21 heures

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

Distanciel possible : Oui

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

Informations non contractuelles - PDF généré le 6/11/2026

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, 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

Informations non contractuelles - PDF généré le 6/11/2026

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 6/11/2026