

**Durée :**

**2 jours (14 h.)**

**Les participants et leur pré-requis :**

Toute personne accédant à la retraite dans les prochains 24 mois.

**Notre intervenant :**

Psychologue du travail

**L'organisation :**

**Lieu :** A déterminer Occitanie

**Dates :** à déterminer

**Horaires :** 08h30 17h00

**Coût par participant :**

**670 € HT  
(804 € TTC)**

**Renseignements et inscriptions :**

**Sabine ACCO**

**LES OBJECTIFS :**

- Apprendre à gérer positivement ce changement qu'est la retraite.
- Découvrir comment construire une nouvelle façon de vivre.
- Harmoniser ses différents domaines de vie hors-travail.
- Apprendre à mettre à profit son temps libre.

**NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:**

Alternance d'apports théoriques et de travaux de groupe.  
Echanges entre participants.  
Bilans individuels.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

**LE CONTENU DE LA FORMATION :**

■ **Prendre conscience de sa nouvelle situation**

- Bilan personnel de son activité professionnelle.
- Analyse des représentations sociales du travail, de l'après-travail, de la vie active hors travail.

■ **Minimiser le stress lié à cette transition**

- Les quatre étapes psychologiques de la première année de retraite.
- Apprivoiser le changement en créant de nouveaux repères et en reconnaissant ses valeurs fondamentales.

■ **Communiquer : clé essentielle de la réussite**

- Réorganisation du couple, de la famille, des relations.

■ **Re-traiter sa vie**

- Remodeler le temps social : vivre en accord avec soi-même, établir des priorités, donner du sens au temps libre, prendre du temps pour soi.
- Les différents domaines de vie et leur organisation : des activités concrètes à envisager, les lieux ressources à exploiter.
- A chacun son projet de vie, sa mission de vie.