

# Se préparer à vivre une belle retraite

Attendue ou redoutée, la retraite demeure une période de changements importants, cette formation vous permet de préparer sereinement cette étape de vie en cultivant votre bien être.



## Personnes concernées

### Profils des stagiaires

- Futurs retraités

### Prérequis

- Aucun



## Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Prendre conscience de sa nouvelle situation avec plus de quiétude
- Se projeter dans l'avenir grâce à une meilleure connaissance de soi et de ses potentiels
- Vivre sa retraite de manière épanouie en prenant soin de soi



## Contenu de la formation

### Prendre conscience de sa nouvelle situation avec plus de quiétude

- Les images de la retraite : peurs / espoirs
- Les différents impacts de la cessation d'activité professionnelle
- La gestion positive de ce changement

**Se projeter dans l'avenir grâce à une meilleure connaissance de soi et de ses potentiels**

- Repérer ses besoins fondamentaux (physiques, sociaux, intellectuels)
- Identifier ses valeurs de vie, ses centres d'intérêt
- Reconnaître son potentiel et ses ressources personnelles

**Vivre sa retraite de manière épanouie en prenant soin de soi**

- Optimiser son nouveau rapport au temps
- Rechercher de nouvelles activités
- Apprendre à être à l'écoute de soi (au travers de ses sensations / ses émotions)
- Valoriser son hygiène de vie : alimentation/ sommeil/ activité physique/ techniques de relaxation
- Entretenir sa forme intellectuelle (mémoire)
- Cultiver une pensée positive
- Valoriser sa communication sur le plan familial
- Développer de nouvelles relations sociales

**Organisation de la formation****Moyens pédagogiques et techniques**

- Cette action se veut avant tout pragmatique, partant du vécu et de l'expérience des personnes. Apports théoriques et méthodologiques et exercices pratiques (Autodiagnostic, jeux de rôle, exercices individuels et en sous-groupes, cas pratiques, QCM...)
- Afin de faciliter l'apprentissage de chaque apprenant, nous mettons en œuvre des **méthodes pédagogiques variées** permettant de répondre aux différents besoins de chacun selon son canal de réceptivité privilégié (auditif, visuel, kinesthésique) et de répondre aux situations de handicap pouvant être liées.
- Remise d'un support de formation.

**Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Feuilles de présence.
- Evaluation de la satisfaction (à chaud puis à froid)
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Attestation d'assiduité



## Lieu de la formation

- **À distance et/ou en salle.**
- **Accessibilité :** Les formations sont organisées dans une salle répondant aux conditions d'accueil des personnes à mobilité réduite (PMR).  
Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.



## Durée

- **1 Jour**



## Tarif

- Devis sur demande.



## Taux de satisfaction\*

- **9/10**

*\*moyenne des évaluations à,chaud et à froid réalisées en 2024.*

## Une question ou un besoin d'informations ?

Nous vous répondons du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30.

☎ 06.81.64.95.08

✉ [contact@souriance-rh.com](mailto:contact@souriance-rh.com)

Souriance RH s'engage à vous répondre dans les 48 heures suivant votre demande de formation, et à débiter la prestation dans les 3 à 4 semaines, à compter de la validation du projet.