

# PRÉPARER SON DÉPART EN RETRAITE

PRO10



## STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise

## PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

## DURÉE

2 jours, soit 14 heures

## PUBLIC

Tout public

## TARIF

900 €

## CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

## PROCHAINE(S) SESSION(S) :

2024

Besançon	1 <sup>re</sup> Session : 25/06 et 02/07 2 <sup>e</sup> Session : 12/12 et 17/12
Belfort	1 <sup>re</sup> Session : 23/05 et 30/05
Lons-le-Saunier	1 <sup>re</sup> Session : 25/06 et 02/07

## CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Être serein(e) face à son futur
- Clarifier sa situation et ses émotions
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme
- Se mettre en action pour écrire son nouveau chapitre de vie

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Observer son parcours professionnel et explorer ses représentations de la retraite  
Discerner les éléments à transmettre et identifier les enjeux de la transmission des savoirs  
Mettre en évidence les capacités développées dans le passé  
Acquérir des outils pour mieux anticiper les changements à venir  
Dégager les grandes lignes d'un projet de vie personnalisé

## PROGRAMME

### Apprendre à se connaître

Le Blason

Travail sur ses valeurs, talents, et projets

Prise de conscience des changements à venir

Croyances limitantes et croyances ressources

Le stress

Les phases du deuil de la vie active

### Stratégie à élaborer pour transmettre son savoir-faire et son savoir-être

L'important et l'accessoire

Les éléments clefs de son expérience

Le tutorat

Créer un lien intergénérationnel

Les conditions d'apprentissage

Former et coacher son successeur

### Projet de vie future

Les domaines de vie

L'estime de soi ; ses besoins

Développer sa vision de l'avenir

Quel titre donner à son « nouveau chapitre de vie » ?

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique des apports théoriques.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



#### BESANÇON

46, avenue Villarceau

25000 Besançon

Tél. : 03 81 25 26 06

#### BELFORT

1, rue du Docteur Fréry

90000 Belfort

Tél. : 03 84 54 54 84

#### VESOUL

1, rue Victor Dollé

70000 Vesoul

Tél. : 03 84 96 71 08

#### LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie

39000 Lons-le-Saunier

Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : [contact@sifco.eu](mailto:contact@sifco.eu)