

PROGRAMME DE FORMATION

Organiser et vivre sa retraite

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

" Toute personne appartenant à la fonction publique hospitalière et toute personne concernée par un accord d'entreprise ""senior"", à la veille de sa retraite ou pré-retraite."

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

Objectifs de la formation

" Etablir clairement et sereinement un bilan de son itinéraire professionnel afin de préparer sa fin de carrière et quitter son activité sans regret.

Identifier ses demandes, ses attentes et ses ""peurs irraisonnées"" afin de pouvoir y apporter des réponses.

Préciser et concevoir un projet d'avenir.

"

Programme

Organiser la cessation progressive de son activité professionnelle par rapport aux collègues, à la hiérarchie, au successeur et par rapport aux usagers :

- Exprimer son vécu, les moments enthousiastes et marquants de sa carrière.
- Extraire les richesses de son/ce passé , satisfactions et frustrations.
- Comment faire pour partir sans se sentir dépossédé ?

Les âges de la vie : quels sont-ils ? Leurs sens ? Étapes de croissance.

Acceptation, rigidité, dépression, fluidité : se positionner.

Projeter son futur pour y poser ses désirs, vœux, souhaits.

Construire son projet d'avenir dans ses 7 dimensions : sociale, affective, familiale, spirituelle, corporelle, intellectuelle et matérielle.

Comment apprendre à vivre dans d'autres choix ?

Faire le deuil. Franchir l'étape. Le retour chez soi.

Savoir se mettre en état de ressource : c'est aussi une philosophie de vie.

Comment vivre son corps, le maintenir en forme ?

La suite... à préparer.

Méthodes et supports

" Apports théoriques et pratiques. Investissement de la part des stagiaires. Échanges et regard sur sa vie. "

Prérequis

Aucun

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.

