

Contactez-nous

Siège social
27 Rue Neuve
45750 St-Pryvé St-Mesmin

Claire CHEVALIER : 06.46.63.43.58
Valérie MATHIEU : 06.46.63.43.59

Delta&Co
Cabinet de formation et conseil RH



FORMATION

— Préparation à la retraite —



OBJECTIFS

- Envisager l'approche de la retraite de façon dynamique et sereine
- Elaborer son projet de vie à la retraite
- Savoir gérer au mieux son capital santé



Prérequis et public concerné

Tout collaborateur concerné par une proche cessation d'activité professionnelle

Aucunes connaissances préalables nécessaires

Groupe : 3 à 8 Personnes



Durée 2 jours
= 14H

1500€ HT/J

Programme

Maîtriser ce changement de vie

- Expérimenter positivement ce changement de vie : fin d'une activité et début d'autres
- Se projeter dans un statut différent
- Gérer ce nouveau rapport en temps
- Identifier ses potentiels dans différentes activités : culturelles, intellectuelles, loisirs...

Préparer son projet de vie

- Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales
- Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre
- Nouvelles idées d'activités, loisirs, bénévolat...
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme
- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles

Se maintenir en santé

- Connaître les phénomènes inhérents au vieillissement
- Santé, hygiène et équilibre de vie
- Stimuler son esprit : entretenir sa mémoire en continuant d'apprendre (UTL, lecture, pratiques artistiques...)

Développer des relations harmonieuses

- Des outils et conseils pour gérer les relations
 - Le couple au quotidien
 - Les parents âgés
 - Les petits-enfants
- Dynamiser et entretenir sa mémoire

Dynamiser et entretenir sa mémoire

- Connaître les méthodes et les outils pour la développer
- S'entraîner par des méthodes et des outils à développer



Méthodes mobilisées

- Pratique du Do In en pleine conscience
- Expérimentation (en petits et grands groupes) de différentes méthodes de mémorisation « cerveau gauche » et « cerveau droit »

Modalités d'évaluation

- Evaluation à chaud : QCM
- Séance de bouclage par rapport aux objectifs initiaux et plan d'action futur

Contactez-nous

Siège social
27 Rue Neuve
45750 St-Pryvé St-Mesmin

Claire CHEVALIER : 06.46.63.43.58
Valérie MATHIEU : 06.46.63.43.59

Delta&Co

Cabinet de formation et conseil RH



Modalités d'informations pour la formation



MOYENS

- Ordinateur/PC portable
- Vidéoprojecteur
- Paperboard
- Supports pédagogiques

Modalités d'accès

Contactez-nous au :

Claire CHEVALIER – 06.46.63.43.58

Valérie MATHIEU – 06.46.63.43.59

Par mail : contact@deltaconseilrh.com

Délais d'accès

Nos formations sont réalisées sur-mesure.

Nous programmerons les dates en fonction de vos contraintes et de nos disponibilités.

Accessibilité

Certaines salles de formation ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite. Contactez-nous en cas de besoins spécifiques.