

PRÉPARER SEREINEMENT SA RETRAITE

Anticiper sa transition et construire son nouveau projet de vie

La transition vers la retraite représente un bouleversement majeur pour toute personne ayant exercé une activité salariée pendant plusieurs décennies. Ce passage s'accompagne souvent d'une perte de repères, de statut social et de routine professionnelle, ce qui peut générer des interrogations et des inquiétudes. Au-delà des démarches administratives permettant au futur retraité d'optimiser ses choix et de préparer sa transition financière, un accompagnement spécifique est essentiel pour anticiper les impacts psychologiques et l'aider à construire un projet de vie post-professionnelle épanouissant.

En proposant un dispositif d'accompagnement dédié aux seniors, l'entreprise valorise leur engagement, soutient leur motivation jusqu'à leur départ et reconnaît pleinement leur contribution. Cela permet d'éviter une démotivation progressive et d'assurer une transition en douceur vers la retraite tout en renforçant la marque employeur par une gestion proactive et bienveillante des fins de carrière.



Valorisez votre parcours et transformez votre fin de carrière en un tremplin vers une retraite épanouie et structurée.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le changement pour mieux l'accueillir et l'anticiper
- Construire un projet de vie et préparer une transition épanouissante

DEROULE DU PROGRAMME

Atelier 1 : La retraite, une transition à apprivoiser

- Identifier les changements majeurs (rythme de vie, identité, relations sociales).
- Comprendre les réactions face au changement (enthousiasme, doute, peur, envie de renouveau).

Quizz « La retraite en chiffres »

Atelier 2 : Construire un nouveau cadre de vie et de repères

- Redéfinir son équilibre quotidien : structurer ses journées sans cadre professionnel.
- Maintenir un réseau social actif et éviter l'isolement.

Témoignages et échanges d'expériences sur la transition

Atelier 3 : Maintenir son bien être et son équilibre

- Identifier ses envies et aspirations personnelles.
- Explorer les opportunités : bénévolat, loisirs, voyages, apprentissage, création de projets.

Atelier pratique : "Ma carte des envies" (brainstorming personnel et échanges en groupe).

Atelier 4 : Elaborer son plan d'action élaboré

- Définir ses priorités et organiser ses premiers pas vers la retraite.
- Construire une feuille de route avec des actions concrètes.

Partage des réflexions et engagements des participants

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche participative et interactive
- Echanges et partages d'expériences
- Supports visuels

MODALITES

Durée	Cible	Effectif	Animation
7 heures	Collaborateurs ayant un départ en retraite prévu dans un délai < 2 ans	Groupe de 6 maximum	Présentiel