

# CATALOGUE DE FORMATIONS

## 2024



## Sénescia

Les formations pour accompagner le vieillissement



# PRÉSENTATION

En France, la proportion de personnes âgées de plus de 65 ans ne cesse d'augmenter et représente aujourd'hui près de 26% de la population totale. Parmi eux, on compte **plus de 6 millions de personnes âgées de plus de 75 ans**, dont 30 000 centenaires, qui vivent majoritairement à domicile.

Plusieurs générations d'aînés avec des profils hétérogènes coexistent ainsi, dans un contexte de **vieillesse démographique inédit** qui atteindra son apogée en 2060. Cette transition démographique génère de nouveaux besoins avec **l'augmentation de la demande de services**, une **plus forte mobilisation des bénévoles** pour lutter contre l'isolement et des **proches aidants toujours plus sollicités**. Elle sera également l'opportunité de voir émerger des métiers nouveaux ou de modifier le contour des missions de métiers existants.

Par ailleurs, la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement est porteuse d'un changement de regard sur la vieillesse dont la priorité est de donner les moyens et la possibilité aux personnes âgées, même fragilisées, de rester actrices de leur parcours de vie.

Dans ce contexte, les professionnels concernés par cette problématique doivent eux-aussi faire évoluer leurs représentations. Il s'agit d'anticiper, de prévenir, pour mieux repérer et être en mesure de combattre les premiers facteurs de risque de perte d'autonomie afin de proposer un accompagnement bienveillant et bientraitant des personnes âgées.

## **Ainsi, des défis sont lancés pour accompagner nos aînés :**

- Accompagner les personnes âgées dans une logique de parcours.
- Respecter les droits et libertés des personnes âgées.
- Développer l'organisation d'actions de prévention individuelles et collectives.

L'Office Nancéien des Personnes Agées, acteur de prévention et d'animation pour seniors depuis plus de 50 ans, a créé une offre de formation au vieillissement destinée aux professionnels, bénévoles et aidants familiaux qui accompagnent les personnes âgées qui souhaitent vieillir dans les meilleures conditions possibles.

Cette offre de formations est intitulée « SENESCIA » pour faire référence au processus normal de vieillissement ; la Senescence (du latin : senex, « vieil homme » ou « grand âge »). Son objectif est de contribuer à **diffuser une culture du vieillissement** dans une approche éthique, considérant tout individu comme acteur tout au long de sa vie et dans une démarche humaniste, **considérant la vieillesse comme un processus naturel**, et non comme une maladie.

## QUELS SONT LES ENJEUX DE L'OFFRE DE FORMATION ?

- Comprendre le vieillissement normal et les fragilités dans l'avancée en âge
- Acquérir des compétences pour intervenir dans le champ du vieillissement
- Développer son savoir-être dans la relation avec les personnes âgées
- Savoir mettre en œuvre des actions à destination des aînés

## A QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?

- Aux professionnels qui exercent une activité à destination des personnes âgées **vivant à domicile ou en établissement** ;
- Aux professionnels qui souhaitent développer des **actions d'animation ou de prévention** à destination des seniors de leur territoire ;
- Aux **futurs retraités** ou aux **employeurs qui souhaitent accompagner leurs salariés** proches de la retraite ;
- Aux **aidants familiaux** qui souhaitent comprendre les effets du vieillissement pour les aider à adapter leur comportement envers leur proche
- A toute personne considérant la nécessité de **mieux connaître les publics âgés**.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

### PÉDAGOGIE

Les formations sont animées par des psychologues, ergothérapeutes, gérontologues qui emploient une pédagogie interactive et participative alliant apports théoriques, échanges de pratiques, mises en situation, études de cas et questionnement afin de modifier les représentations sociales liées à la vieillesse. La combinaison GERT fait partie des outils utilisés pour permettre une meilleure approche et une meilleure compréhension du phénomène de vieillissement.

### ACCESSIBILITÉ

Si vous souhaitez nous faire part d'une situation de handicap ou de tout événement nécessitant des compensations pour vous permettre de suivre les formations dans de bonnes conditions, merci de contacter Faustine COLIN, référente handicap, par courriel à l'adresse suivante : [fcolin@onpa.net](mailto:fcolin@onpa.net), ou par téléphone au 03 83 32 05 40. Nous pourrions ainsi étudier ensemble l'adaptabilité de nos formations à vos besoins afin de vous assurer le meilleur accueil possible.



# NOTRE OFFRE SUR-MESURE

Ce catalogue présente les différents modules de formation proposés par SENESCIA qui peuvent être déclinés selon un programme spécifique répondant au mieux aux besoins de votre structure. En effet, nous dispensons principalement des formations en INTRA qui permettent de prendre en compte les spécificités de chaque structure, ce qui explique que les dates de formation ne sont pas précisées sur le catalogue. Si toutefois une formation vous intéresse à titre individuel, contactez-nous et nous programmerons une session en INTER si la demande est suffisante.

L'équipe de SENESCIA est à votre écoute pour vous accompagner dans la mise en place d'actions de formation à destination de vos équipes et vous proposer des modules les plus adaptés possibles.

Les étapes de mise en œuvre :

1

**Recueil des besoins** : notre équipe pédagogique recense vos besoins pour adapter au mieux l'action de formation et être au plus proche des compétences métier à développer par les stagiaires.

2

**Devis** : un devis vous est proposé préalablement à la conception de la formation afin de valider les conditions tarifaires.

3

**Proposition pédagogique** : un programme de formation élaboré en lien avec le formateur pour répondre de manière la plus adaptée possible à votre demande vous est proposé pour validation ou éventuels ajustements.

4

**Planification et mise en œuvre** : l'action est planifiée au sein de votre structure si les locaux le permettent ou dans un lieu mis à disposition par Sénescia et permettant de répondre aux besoins matériels et pédagogiques de la formation.

5

**Evaluation de l'action** : un questionnaire remis aux participants en fin de formation permet d'évaluer leur satisfaction ainsi que l'adéquation du contenu avec leurs attentes initiales. Un questionnaire de satisfaction est également envoyé à l'employeur dans les semaines suivant la formation.

Dans une optique d'amélioration continue, notre équipe reste à l'écoute de vos besoins même une fois la formation terminée.

## NOTRE ENGAGEMENT QUALITÉ

Après avoir obtenu le numéro d'agrément 445403657754 auprès des services de la préfecture de la région Grand Est, l'ONPA a obtenu la certification Qualiopi en octobre 2022 au titre de la catégorie d'actions suivantes : actions de formation. Cette certification atteste de la conformité de l'offre de formation aux nouveaux critères qualité relatifs aux actions de formation professionnelle continue.



# SOMMAIRE DES FORMATIONS

## FORMATIONS SOCLES - Comprendre le vieillissement

Apportent des connaissances de base pour mieux appréhender le vieillissement non pathologique

- |              |  |     |
|--------------|--|-----|
| <b>SOC 1</b> | Psychologie du vieillissement : Comprendre les aînés pour mieux aider      | p.5 |
| <b>SOC 2</b> | Combinaison du vieillissement : Tester le grand âge pour mieux accompagner | p.6 |

## FORMATIONS THÉMATIQUES - Intervenir dans le champ du vieillissement

Permettent d'approfondir ses connaissances selon son domaine d'activité (auxiliaire de vie, cadre de secteur, animateur, etc.) et abordent des aspects plus spécifiques du vieillissement

- |              |   |      |
|--------------|---|------|
| <b>FOR 1</b> | Faire face aux comportements troublés et troublants                 | p.7  |
| <b>FOR 2</b> | Adapter ses gestes et postures dans la relation d'aide              | p.8  |
| <b>FOR 3</b> | Soutien face au deuil   | p.9  |
| <b>FOR 4</b> | Accompagner les personnes âgées dans leurs angoisses                | p.10 |
| <b>FOR 5</b> | Bien vieillir chez soi : Trucs et astuces pour préserver sa santé   | p.11 |
| <b>FOR 6</b> | Troubles neurodégénératifs et psychoaffectifs chez la personne âgée | p.12 |

## FORMATIONS PUBLICS SPÉCIFIQUES

S'adressent à des publics ciblés (futurs retraités, aidants familiaux)

- |              |                           |      |
|--------------|---------------------------|------|
| <b>SPE 1</b> | Préparation à la retraite | p.13 |
|--------------|---------------------------|------|

## Objectifs de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Prendre conscience de ses représentations sur le vieillissement
- Développer une posture neutre et bienveillante dans la relation
- Renforcer ses capacités à écouter activement la personne âgée
- Favoriser une relation d'aide centrée sur la personne

## Contenu

Accueil, temps d'échanges avec les participants, présentations et expression des attentes

### 1. Savoir agir sur ses représentations et porter un regard neuf et individualisé sur la personne rencontrée

- Repérer les composantes d'une représentation (stéréotypes, a priori, valeurs, etc.)
- Considérer la personne à travers son histoire

### 2. S'approprier les motivations de nature à mobiliser ou freiner la personne âgée

- Rythmes de vie et repère temporels
- Motivations à agir
- Lien entre atrophie de l'estime de soi et comportements de retrait
- Distinction entre isolement et solitude : les conséquences psychologiques et physiques de la solitude

### 3. Développer une écoute de qualité

- Les freins à l'écoute : identifier les obstacles personnels à l'écoute d'autrui
- Les conditions d'une écoute de qualité

Conclusion, évaluation et clôture de la formation

## Evaluation et suivi de l'action

- Feuille d'émargement à la demi-journée
- Auto-positionnement complété au début et à la fin de la formation
- Evaluation sous forme de quizz en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction remis en fin de formation
- Certificat de réalisation



### PUBLIC

Professionnels travaillant auprès du public senior



### DURÉE

2 jours  
(14 heures)



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### INTERVENANTE

Corinne VENTURIN  
Psychologue



### TARIF

Nous contacter :  
Tarif groupe à partir de 950€/j



### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Apports théoriques
- Mises en pratique (analyses de cas et mises en situation)
- Partage d'expériences
- Échanges et débats
- Photolangage
- Questionnaire
- Diaporama



### PUBLIC

Professionnels travaillant auprès du public senior



### DURÉE

1 jour  
(7 heures)



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### INTERVENANTE

Cindy PAUTEX  
Ergothérapeute



### TARIF

Nous contacter :  
Tarif groupe à partir de 950€/j



### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Apports théoriques
- Mises en situation (simulateur de vieillissement GERT)
- Partage d'expériences
- Échanges et débats
- Méta-plan
- Film documentaire
- Diaporama

## Objectifs de formation

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les répercussions de l'avancée en âge sur le corps et dans les actes de la vie quotidienne
- Favoriser l'émergence de bonnes pratiques pour le confort et le bien-être de la personne âgée

## Contenu

Accueil, temps d'échanges avec les participants, présentations et expression des attentes

1. **Introduction sur les manifestations de l'avancée en âge** afin de questionner le regard que l'on porte sur le vieillissement (représentations sociales)
2. **Mise en situation avec le simulateur de vieillissement** dans des ateliers qui mettent en scène des actes du quotidien afin d'appréhender le phénomène du vieillissement normal et ses conséquences pour la personne et son isolement au sein de la société
3. **Visionnage d'un film-reportage** sur des personnes âgées souhaitant rester à domicile et échanges autour des difficultés constatées et des stratégies employées
4. **Echanges et partages d'expérience** autour du savoir-être et du savoir-faire dans l'accompagnement de la personne âgée
5. **Informations et contacts** sur des exemples d'actions et services proposés pour accompagner la vie à domicile des personnes âgées (associations, intervention d'ergothérapeutes, etc.)

Conclusion, évaluation et clôture de la formation

## Evaluation et suivi de l'action

- Feuille d'émargement à la demi-journée
- Auto-positionnement complété au début et à la fin de la formation
- Evaluation sous forme de quizz en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction remis en fin de formation
- Certificat de réalisation



## Objectifs de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Distinguer comportements troublés et troubles du comportement
- Comprendre les mécanismes en jeu dans les comportements troublants
- Identifier les facteurs déclencheurs de comportements troublés dans un contexte donné
- Mettre en œuvre des techniques comportementales et des outils de la communication interpersonnelle pour prévenir et gérer des comportements troublés et troublants

## Contenu

Accueil, temps d'échanges avec les participants, présentations et expression des attentes

### 1. Les mécanismes en jeu

- Typologie des comportements troublés et troublants
- Les caractéristiques comportementales liées à l'âge
- Les facteurs générateurs de comportements troublés
- L'agressivité comme langage

### 2. Les réponses données à l'agressivité

- Les contre-attitudes
- Les jeux psychologiques : le triangle de Karpman, l'effet de halo
- La relation entre émotions, pensées automatiques et réactions inappropriées

### 3. La gestion des situations

- Identifier les émotions en jeu (les siennes et celles de l'autre)
- Repérer ses propres réactions et sortir du processus « victime – agresseur »
- Emprunter le canal de communication approprié à la situation
- Savoir confirmer sa légitimité, savoir se faire aider

Conclusion, évaluation et clôture de la formation

## Evaluation et suivi de l'action

- Feuille d'émergence à la demi-journée
- Auto-positionnement complété au début et à la fin de la formation
- Evaluation sous forme de quizz en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction remis en fin de formation
- Certificat de réalisation



### PUBLIC

Professionnels travaillant auprès du public senior



### DURÉE

1 jour  
(7 heures)



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### INTERVENANTE

Corinne VENTURIN  
Psychologue



### TARIF

Nous contacter :  
Tarif groupe à partir de 950€/j



### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Apports théoriques
- Mises en pratique (analyses de cas et mises en situation)
- Partage d'expériences
- Échanges et débats
- Diaporama



## Objectifs de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les situations à risque pour son dos
- Encourager l'autonomie de la personne âgée lors des transferts
- Utiliser les bonnes postures pour préserver son dos dans la relation d'aide
- Connaître et savoir utiliser le matériel d'aide au transfert et à la mobilisation

## Contenu

Accueil, temps d'échanges avec les participants, présentations et expression des attentes

### 1. Rappels anatomiques

- Définition de la sénescence, des troubles musculo-squelettiques, des lombalgies...

### 2. Besoins spécifiques de la personnes âgée

- Comment utiliser les capacités résiduelles d'une personne âgée sans faire à sa place ?

### 3. Quelques actes de la vie quotidienne

- A travers des ateliers de mises en situations sur les transferts et la mobilisation, par binômes, les participants seront amenés à analyser leur manière de faire des gestes du quotidien (bouger dans son lit, se lever, s'asseoir, marcher, relevé du sol, transfert baignoire...), puis comprendre la participation active.

### 4. Découverte/apprentissage de l'usage des aides techniques au transfert

- Essai en situation de nombreuses aides techniques au transfert (cane, handibar, disque, barre de redressement latéral, ceinture, drap de glissement, coussin releveur, automax, guidon de transfert, etc.) pour aider au choix en fonction de la situation, tout en préservant sa propre santé.

Conclusion, évaluation et clôture de la formation

## Evaluation et suivi de l'action

- Feuille d'émargement à la demi-journée
- Auto-positionnement complété au début et à la fin de la formation
- Evaluation des acquis au travers de mises en situation
- Questionnaire de satisfaction remis en fin de formation
- Certificat de réalisation



### PUBLIC

Professionnels travaillant auprès du public senior



### DURÉE

1 jour  
(7 heures)



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### INTERVENANTE

Cindy PAUTEX  
Ergothérapeute



### TARIF

Nous contacter :  
Tarif groupe à partir de 950€/j



### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Apports théoriques
- Mises en situation
- Échanges de pratiques
- Métaplan
- Vidéo
- Diaporama

## Objectifs de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir la notion de deuil et la singularité des situations de deuil
- Identifier les mécanismes psychiques à l'œuvre dans le processus de deuil
- Reconnaître les différentes étapes du deuil et les résistances associées

## Contenu

Accueil, temps d'échanges avec les participants, présentations et expression des attentes

### 1. Qu'est-ce que le deuil ?

- La mort et ses représentations
- Définition du deuil

### 2. Que veut dire « faire son deuil » ?

- Etapes, cheminement
- Les émotions : celles qui enferment, celles qui libèrent

### 3. Le deuil et le regard des autres

- Rites et codes sociaux : leur utilité et leur poids
- Représentations et croyances : les injonctions de l'entourage

### 4. Le soutien

- Distinction entre accompagner et intervenir et entre empathie et compassion
- Accompagnement des personnes en deuil : présence à l'autre et écoute
- Limites de l'accompagnement : savoir se protéger

Conclusion, évaluation et clôture de la formation

## Evaluation et suivi de l'action

- Feuille d'émargement à la demi-journée
- Auto-positionnement complété au début et à la fin de la formation
- Evaluation sous forme de quizz en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction remis en fin de formation
- Certificat de réalisation



### PUBLIC

Professionnels travaillant auprès du public senior



### DURÉE

1 jour  
(7 heures)



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### INTERVENANTE

Corinne VENTURIN  
Psychologue



### TARIF

Nous contacter :  
Tarif groupe à partir de 950€/j



### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Apports théoriques
- Mises en pratique (analyses de cas et mises en situation)
- Partage d'expériences
- Échanges
- Diaporama

## Objectifs de formation

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Différencier l'angoisse, le stress, l'anxiété et la peur
- Repérer les manifestations physiques et les pensées génératrices de l'angoisse
- Accompagner les angoisses de manière bienveillante

## Contenu

Accueil, temps d'échanges avec les participants, présentations et expression des attentes

### 1. Qu'est-ce que le vieillissement ?

- Âge chronologique / âge biologique / âge psychologique
- Vieillesse normale / vieillissement pathologique
- De la retraite à un âge plus avancé : les enjeux narcissiques, sociaux, etc.

### 2. Qu'est-ce que l'angoisse ?

- Différences entre angoisse, stress, anxiété et peur
- Comment la repérer ? Comment se manifeste-t-elle ?
- La limite entre le normal et le pathologique

### 3. Les angoisses chez la personne âgée

- Les différentes causes de l'angoisse : le décès du conjoint, l'isolement, la perte de liens sociaux, des problèmes de santé, etc.
- Les différents types d'angoisse : angoisse de la mort, de la maladie, de la séparation, de la solitude, de la perte d'utilité, etc.

### 4. Quelles interventions proposées ?

- Aider à comprendre l'angoisse : présentation du lien entre pensées, émotions et comportements
- Agir sur les pensées génératrices d'angoisse : restructuration des pensées
- Agir directement sur l'angoisse : méthode de respiration, de relaxation... trouver la méthode adaptée à chacun

Conclusion, évaluation et clôture de la formation

## Evaluation et suivi de l'action

- Feuille d'émargement à la demi-journée
- Auto-positionnement complété au début et à la fin de la formation
- Evaluation sous forme de quizz en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction remis en fin de formation
- Certificat de réalisation



### PUBLIC

Professionnels travaillant auprès du public senior



### DURÉE

1 jour  
(7 heures)



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### INTERVENANTE

Claire RODRIGUES  
Psychologue



### TARIF

Nous contacter :  
Tarif groupe à partir de 950€/j



### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Apports théoriques
- Mises en pratique (analyses de cas et mises en situation)
- Partage d'expériences
- Échanges de pratiques
- Diaporama

### Objectifs de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les facteurs de risque et les moyens d'éviter la chute
- Adopter les bonnes postures quotidiennes pour économiser son dos
- Lister des points clés pour l'aménagement du logement
- Identifier les organismes à mobiliser pour demander des aides financières

### Contenu

Accueil, temps d'échanges avec les participants, présentations et expression des attentes

#### 1. La chute :

- Définition, causes et conséquences
- Prévention

#### 2. Le dos :

- Pourquoi en souffrons-nous et comment l'éviter au quotidien ?
- Mises en situation pour appliquer les bonnes pratiques dans les activités de la vie quotidienne : se coucher, se laver les dents, ramasser un objet, etc.

#### 3. Vieillir chez soi : comment aménager son logement pour y être en sécurité (circulation, escaliers, salle de bain, ...) et quels interlocuteurs privilégier ?

#### 4. Les aides financières : ce qu'elles peuvent financer, pour qui, dans quelles conditions et comment les mobiliser ?

#### 5. Les aides techniques : au déplacement, au transfert, ou dans la vie quotidienne ; ces petits objets qui nous simplifient la vie

#### 6. Etre chez soi, autrement : présentation d'alternatives à la maison individuelle

Conclusion, évaluation et clôture de la formation

### Evaluation et suivi de l'action

- Feuille d'émergence à la demi-journée
- Auto-positionnement complété au début et à la fin de la formation
- Evaluation sous forme de quizz en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction remis en fin de formation
- Certificat de réalisation



#### PUBLIC

Tout public



#### DURÉE

1 jour  
(7 heures)



#### PRÉ-REQUIS

Aucun



#### INTERVENANTE

Cindy PAUTEX  
Ergothérapeute



#### TARIF

Nous contacter :  
Tarif groupe à  
partir de 950€/j



#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Apports théoriques
- Mises en pratique (manipulations et travaux de groupes)
- Partage d'expériences
- Méta-plan, carte mentale
- Vidéos
- Diaporama

## Objectifs de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Mieux appréhender les conséquences de l'isolement et de la solitude sur la santé physique et psychologique des aînés
- Maîtriser les différentes notions clés autour des troubles neurodégénératifs
- Repérer les premiers signes de l'anxiété et de l'état dépressif
- Réagir face à ces différentes manifestations psychologiques et somatiques

## Contenu

Accueil, temps d'échanges avec les participants, présentations et expression des attentes

1. Rappel autour des **notions d'isolement et de solitude** ainsi que leur **impact sur la santé mentale**
2. Distinction entre :
  - La **dépression réactionnelle** sous-jacente à un événement de vie ou à l'histoire de l'individu
  - La **dépression en tant que maladie à part entière** avec la notion de traumatisme
3. Distinction entre :
  - Les **troubles dégénératifs** (maladies d'Alzheimer, de Parkinson, etc.)
  - Les **altérations psychoaffectives** (confusion mentale, syndrome de glissement, troubles du cours de la pensée, etc.)
4. Comment **développer de manière bienveillante ses aptitudes à l'écoute et à la neutralité** face à ces manifestations parfois déstabilisantes ?
5. **Relayer l'information et orienter les familles** vers les bons interlocuteurs

Conclusion, évaluation et clôture de la formation

## Evaluation et suivi de l'action

- Feuille d'émargement à la demi-journée
- Auto-positionnement complété au début et à la fin de la formation
- Evaluation sous forme de quizz en fin de formation
- Questionnaire de satisfaction remis en fin de formation
- Certificat de réalisation



### PUBLIC

Professionnels travaillant auprès du public senior



### DURÉE

1 jour  
(7 heures)



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### INTERVENANTE

Jacques WENDEL  
Psychologue



### TARIF

Nous contacter :  
Tarif groupe à partir de 950€/j



### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formation en présentiel
- Apports théoriques
- Mises en pratique (analyses de cas et mises en situations)
- Partage d'expériences
- Repères bibliographiques

## Objectifs de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Réfléchir de manière concrète à la mise en place d'actions permettant d'anticiper la transition
- Elaborer un nouveau projet de vie
- Accepter les différents changements associés au passage à la retraite



### **PUBLIC**

Personnes salariées proches de la retraite



### **DURÉE**

1 jour  
(7 heures)



### **PRÉ-REQUIS**

Aucun



### **INTERVENANTE**

Corinne VENTURIN  
Psychologue



### **TARIF**

Nous contacter :  
Tarif groupe à  
partir de 950€/j



### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Formation en présentiel
- Support ludique favorisant la réflexion
- Tavaux individuels et en sous-groupes
- Echanges
- Diaporama

## Contenu

Accueil, temps d'échanges avec les participants, présentations et expression des attentes

### **1. Les représentations sur la retraite**

- Identifier ses croyances
- Repérer ses peurs pour les dépasser

### **2. Les changements à intégrer**

- Rythmes de vie et organisation du temps
- Statuts et responsabilités
- Relations sociales et vie familiale
- Activités

### **3. Quelques clés administratives pour préparer son départ**

### **4. Image de soi et positionnement familial, social et citoyen**

- Se fixer des objectifs concrets pour rester en mouvement
- Construire les conditions et moyens d'action nécessaires à la réalisation de son projet
- Intégrer les étapes intermédiaires

Conclusion, évaluation et clôture de la formation

## Evaluation et suivi de l'action

- Feuille d'émargement à la demi-journée
- Auto-positionnement complété au début et à la fin de la formation
- Evaluation sous forme de quizz en fin de formation
- Livret de travail complété en cours de formation
- Questionnaire de satisfaction remis en fin de formation
- Certificat de réalisation







---

## VOS INTERLOCUTEURS

### Radia DJEBIR

Directrice  
03 83 34 03 26  
rdjebir@onpa.net

### Faustine COLIN

Coordinatrice Pédagogique  
03 83 34 01 26  
fcolin@onpa.net

---

### ONPA / Sénescia

105 rue Saint-Georges • 54000 NANCY  
03 83 32 05 40 • senescia@onpa.net  
<https://onpa.net/formation-senescia/>

N° SIRET : 34747255700011 • N° de déclaration d'activité : 44540365754

