



PUBLIC

Personnes salariées proches de la retraite



DURÉE

1 jour
(7 heures)



DATE

A définir



LIEU

A définir



PRÉ-REQUIS

Aucun



INTERVENANTE

Corinne VENTURIN
Psychologue



TARIF

Nous contacter



CONTACT

ONPA / Sénescia
senescia@onpa.net
03.83.32.05.40

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

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
- Activités
- Vie familiale

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

Méthodes et moyens pédagogiques

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



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

Modalités d'inscription et délais d'accès

Nos formations sont principalement dispensées en INTRA entreprises. Pour toute demande d'inscription individuelle, merci de nous contacter à l'adresse suivante : **senescia@onpa.net**. Nous évaluerons alors la faisabilité de mise en œuvre d'une formation INTER entreprises.

Si les dates proposées vous conviennent, nous vous ferons parvenir une convention de formation et votre convocation vous sera envoyée par mail 1 semaine avant le début de la formation.

Accessibilité de la formation

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**, 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.

ONPA-SENESCIA



 105 rue Saint-Georges 54000 NANCY
 03 83 34 03 25
 senescia@onpa.net

www.onpa.net

N° SIRET : 34747255700011

NDA : 44 54 03657 54

29/03/2024 - V3