

# DEPART A LA RETRAITE : SE PREPARER A LA TRANSITION POUR REUSSIR SA NOUVELLE VIE



Durée : 1 jour (7h)

**Présentation :** Le départ à la retraite (qu'il soit attendu, espéré, ou même craint), est une transition de vie. A ce titre, comme toute transition, ce passage est à la fois l'occasion de se réjouir des nouveautés de vie à venir, et de faire des deuils des situations passées. La possibilité est grande de se trouver déstabilisé, une fois la transition enclenchée, par la disparition des repères et des statuts apportés par la vie professionnelle (changement de l'image de soi, de l'identité sociale, des relations de couple, des relations avec les enfants, avec l'entourage, avec les amis, etc.).

**Public :** Toute personne commençant à envisager son départ à la retraite, et souhaitant l'optimiser sur le plan psychologique.

**Thématiques travaillées :** Optimisation du projet de retraite des participants à travers l'utilisation des temps quotidiens. Ajustement des croyances et valeurs sur la réalité de la retraite en 2019

Propositions de réflexions nouvelles pour enrichir sa retraite

**Atouts de la formation :** Cette formation ludique de groupe, conviviale et concrète, offre un vrai moment de réflexion personnelle concrète, de recalage, d'enrichissement et d'optimisme sur son projet personnel de vie à la retraite.

Elle offre un temps de réflexion en commun sur le temps de préretraite et de retraite, pour donner des clés additionnelles sur le temps futur.

Elle s'appuie sur l'organisation harmonieuse des cinq dimensions du temps de vie quotidienne.

## Méthodes pédagogiques :

- Travaux sous forme de mini-ateliers en sous-groupe avec restitution et débriefing interactif de groupe.
- Echanges d'opinions et discussions en groupe
- Informations via un diaporama synthétique très visuel sur les points clés
- Exercices pratiques à partir de quizz papiers et de gonflage de ballons
- Remise d'une fiche aide-mémoire ludique plastifiée à l'issue
- Assistance post formation par mail de 3 mois à l'issue de l'action de formation

## Objectifs pédagogiques :

- Savoir organiser sa transition de vie en fonction de ses critères, besoins et aspirations personnels
- Savoir mesurer l'impact physique, psychologique et social du départ en retraite et prendre des dispositions pour en minimiser les risques
- Savoir préparer au mieux son projet de vie en retraite pour en profiter au maximum

**Le formateur :** Consultant spécialiste de la gestion des périodes de transition et de leurs stress ; auteur d'un ouvrage sur la transmission écrite d'expériences de vie ; Baby-boomer actif.

# DEPART A LA RETRAITE : SE PREPARER A LA TRANSITION POUR REUSSIR SA NOUVELLE VIE



## Modalités ludiques

La journée se subdivise en ateliers de groupe entier (plénières) et en ateliers en sous-groupes.

L'échange d'informations se fera à travers des présentations via un chevalet de papier / un tableau blanc, et un diaporama.

Les participants recevront des ballons gonflables et des feuilles de papier de cinq couleurs pour figurer visuellement les cinq temps de la retraite pendant les séances de travail.

## Les repères de travail sont :

- Découvertes de la richesse des catégories de temps disponibles (on en distingue cinq) ;
- Comprendre les activités qu'elles comportent ;
- Prendre pleinement conscience ce qu'elles peuvent donner comme sens à notre vie (avant la retraite et pendant la retraite) ;
- Faire le point sur les valeurs qui ont été importantes dans notre vie passée, et envisager celles qui seront plus importantes dans cette nouvelle vie qui s'offre à nous.
- Décider de l'organisation et des repères qui nous permettront de vivre pleinement et sereinement notre retraite.

## Déroulé de la journée :

1. Présentation et expression de mon projet en l'état et pourquoi + valeurs
2. Retour sur le passé (atelier de gratitude) : l'apport du passé en activité (pour en réussir le deuil) sur les cinq dimensions du temps ;

## Pause 20'

3. Présentation des espoirs, doutes, questionnement vis-à-vis de la nouvelle tranche de vie : expression et **informations en interactivité**
4. Idem pour les succès, les risques et les ajustements à réaliser (à base de témoignages et d'histoires vécues)

## Pause déjeuner

5. Les outils et repères dont on dispose pour se préparer au quotidien de la retraite et comment les **utiliser**

## Pause 20'

6. Synthèse et ajustements éventuels sur les aspirations, les valeurs, ce qui est important pour la retraite
7. Définition des pistes individuelles d'action possibles

*Synthèse et clôture de la journée*

# **DEPART A LA RETRAITE : SE PREPARER A LA TRANSITION POUR REUSSIR SA NOUVELLE VIE**



## **Programme de cours**

### **Point sur les attentes et vis-à-vis de la retraite : valeurs et croyances**

Quel type de retraite, avec quelles espérances et quel sens ?

Importance de faire évoluer ses valeurs en vue du quotidien de la retraite ;

Considérer et évaluer le bien-fondé des croyances attachées au départ à la retraite : les nôtres et celles de notre entourage, celles de la société.

### **Anticiper ce changement de vie :**

Commencer la transition en s'informant sur les impacts administratifs et sociétaux du changement de statut (d'actif à retraité) ;

Verbaliser la transition avec le travail, les collègues, le statut professionnelle et l'entreprise pour se l'approprier.

### **Savoir gérer les stress liés au changement de vie :**

Connaitre les mécaniques des stress liés à la transition du départ à la retraite ;

Connaître les techniques pour les gérer harmonieusement ;

Identifier les conséquences de ce changement sur le plan du statut, des relations, des rythmes quotidiens et annuels, des activités, etc. ;

Déterminer ses nouveaux besoins : physiques, économiques, culturels & intellectuels.

### **Prendre conscience des changements physiques et psychologiques**

Disparition des structures d'organisation ;

Modification du rapport au temps, des rapports aux autres (relations familiales, de couple, sociale) ;

Ralentissement possible des rythmes quotidiens ;

Diminution des sollicitations intellectuelles et émotionnelles ;

Evolution des relations au quotidien avec son entourage ;

S'ouvrir pour ne pas entrer dans la solitude.

### **Transmettre pour mieux faire le deuil de l'identité professionnelle**

Faire l'inventaire de son savoir-être et savoir-être à transmettre ;

Comment formaliser son savoir-faire et de son savoir-être ;

Former sur le terrain, transmettre son vécu : formateur, tuteur ou mentor ?

Compiler par écrit / multimédia son expérience ;

Transmettre son savoir-être et savoir-faire en aval du départ à la retraite.

### **Organiser en amont la structure de son projet :**

Déterminer son projet par écrit, pour soi et pour le partager avec ses partenaires ;

Démarrer dès maintenant l'audit de son projet pour l'optimiser en continu ;

Déterminer son projet de vie à court, moyen et long terme ;

Ses aspirations et passions face à la retraite : sont-elles envisageables et souhaitables ?

Faire un bilan de ses compétences techniques et intellectuelles

Formalisation des étapes nécessaire à la réalisation

Comment construire un plan d'action et comment le réaliser à court, moyen et long-terme.

