

## **OBJECTIF(S) OPERATIONNEL(S)**

---

A l'issue de l'action de formation, le ou la participant(e) sera capable de :

- Bien vivre le passage de la vie professionnelle à la vie personnelle active

## **OBJECTIF(S) DE L'ACTION DE FORMATION**

---

Faciliter le passage à la vie de retraité avec plus de quiétude.

Elaborer son projet de vie à la retraite.

Découvrir quelques clés pour sa santé.

## **PUBLIC**

---

Toute personne amenée à prendre sa retraite dans les années à venir.

## **PRÉREQUIS**

---

Personne majeure et francophone.

## **MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES DE L'ACTION DE FORMATION**

---

Prise en compte des attentes et des besoins identifiés préalablement à l'action de formation.

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de partages d'expériences.

## **LIEU DE FORMATION**

---

CCI Campus Moselle – 5, rue Jean-Antoine CHAPTAL 57070 METZ

Cette formation est possible en présentiel ou en distanciel grâce à une connexion avec votre ordinateur ou votre smartphone.

## **MODALITES ET DELAIS D'ACCES**

---

Inscription via notre bulletin d'inscription : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session

Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session.

## **CONTACTS**

---

Téléphone : 03 87 39 46 66

Mail : [formationcontinue@moselle.cci.fr](mailto:formationcontinue@moselle.cci.fr)

Web : [www.cciformation.org](http://www.cciformation.org)

## **ACCESSIBILITE**

---



Tous nos sites répondent aux conditions d'accessibilité et sont desservis par les réseaux de transport urbain.

Le centre mobilisera les moyens adaptés au handicap avec les structures existantes.

## PROGRAMME

---

### **Bien vivre le changement**

Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et le cadre professionnels.

Identifier les changements liés à la retraite :

- Statut ; relations ; rythmes ; activités.

Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux :

- Physiques ; sociaux ; intellectuels.

Partir sereinement, se préparer à transmettre ses compétences.

### **Préparer son projet de vie**

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

### **Développer des relations harmonieuses**

Des outils et des conseils pour gérer les relations

Sortir de la solitude.

### **Dynamiser et entretenir sa mémoire**

Connaître les méthodes et les outils pour la développer.

S'entraîner par des méthodes et des outils à la développer.

En groupe, on explore sincèrement ses espoirs et craintes pour affiner son projet de vie après la retraite.

## SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

---

*Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de fin de formation individualisée.*

*Evaluation des acquis en cours de formation par des outils adaptés et communiqués en début de l'action de formation (exemples : quizz, mises en situation, exercices pratiques, jeux de rôle, ...)*

### **DATES Site de Metz (autre sur demande)**

---

**1, 2 février 2024**

**24, 25 juin 2024**

**9, 10 septembre 2024**

**18, 19 novembre 2024**

### **DISPOSITIONS PRATIQUES**

---

Effectif maximum : **8 participants**

### **POUR ALLER PLUS LOIN**

---

Nous contacter.

CCI Campus Moselle - 5, rue Jean-Antoine Chaptal 57070 METZ  
03 87 39 46 00 - [formationcontinue@moselle.cci.fr](mailto:formationcontinue@moselle.cci.fr) - [www.cciformation.org](http://www.cciformation.org)  
SIRET : 185 722 022 00125 – N° de déclaration d'activité : 41 57 P 000 957