

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
Web : 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 - www.cciformation.org
SIRET : 185 722 022 00125 – N° de déclaration d'activité : 41 57 P 000 957