

## Préparer et réussir sa retraite

Le passage du statut d'actif à celui de retraité est un moment important dans la vie des personnes. La formation « Préparer et réussir votre retraite » vous accompagne pour vous projeter dans l'avenir et organiser pour votre retraite des projets de vie stimulants. L'enjeu est à la fois d'éclaircir et de sécuriser son départ sur le plan technique et de rassurer sur sa future réalité.

### OBJECTIFS

- Gérer la transition emploi-retraite profitable pour soi, les collègues et l'entreprise
- Se préparer au changement
- Faire émerger les idées pour construire une retraite comme on la souhaite, et se projeter dans sa réalité future

### PROGRAMME

#### J1 : SE CONNAITRE

##### LA RETRAITE C'EST QUOI POUR MOI ?

- Quelle représentation sur la retraite ?
- Mettre à plat ses représentations, mesurer l'impact de la cessation d'activité dans son quotidien.

##### REVISITER SON PARCOURS PROFESSIONNEL

- Faire ressortir les événements saillants de son parcours professionnel,
- Identifier les choix et les chances qui ont façonné ce parcours, les fiertés et les réussites

##### IDENTIFIER SES BESOINS FONDAMENTAUX

- Comment sont-ils satisfaits aujourd'hui ?
- Simulation du montant de sa retraite, en l'état actuel des réformes

##### EXPLORER SES VALEURS, INTERETS ET MOTIVATIONS PROFONDES

> Travail en atelier avec photolangage, brainstorming.

#### J2 : CONSTRUIRE UN PROJET

##### GÉRER LA TRANSITION EMPLOI-RETRAITE

- Faire un point sur sa carrière et sur le chemin parcouru
- La transmission de son savoir et de son expérience
- Savoir rester motivé(e) sur des projets professionnels en cours
- Savoir rester engagé(e) dans son poste de travail et apprendre à lâcher prise
- Commencer à mettre en place des actions découlant du plan d'action de son projet de vie

> Recherche et échanges d'expérience en groupe

##### OSER LE CHANGEMENT POUR RÉTABLIR UN ÉQUILIBRE DE VIE

- Les changements liés à la retraite : statut, relations, rythmes de vie, activités
- Ses besoins profonds : physiques, intellectuels



**2 jours**

prix par participant

**1 460 €HT**

code formation : EV15

option restauration

**18 €** par jour



**PRESENTIEL**

#### LES + TANIT FORMATION

- Une formation très active et opérationnelle
- Une dynamique de groupe facilitée par les exercices et échanges
- Des supports pour formaliser son projet et se sécuriser.

#### POUR QUI ?

- Toute personne en fin de carrière qui souhaite organiser sa retraite.

#### PRÉ-REQUIS

- Aucun

#### SESSIONS

##### Paris

- 16-17 avr. 2025
- 12-13 juin 2025
- 16-17 sept. 2025
- 14-15 oct. 2025
- 12-13 nov. 2025
- 16-17 déc. 2025

- Ses valeurs fondamentales
  - > Inventaire des idées toutes faites sur la retraite en groupe (brainstorming)

## SE PRÉPARER A DÉFINIR SON PROJET DE VIE

- Identifier ses centres d'intérêt, sans censure, « ce qui me motive »
- Faire l'inventaire de ses compétences et de son potentiel
  - > Travail personnel sur ses centres d'intérêts et de son potentiel à partir des outils du bilan de compétences, échange en binôme, retour en groupe.

## GÉRER SON TEMPS

- Penser à structurer son temps pour ne pas céder à l'hyper activité, ou à la disponibilité à tout crin
- Entretenir son réseau social pour éviter le « retrait »
- Se préparer aux différents moments de la vie de « retraitée » et atteindre l'harmonie
- (selon les cas, parents vieillissants à charge, le couple au quotidien, les petits enfants,...)

## FAIRE LE POINT SUR LES PISTES A EXPLORER POUR DÉFINIR LES BASES DE SON PROJET

- Faire le tri des idées à partir du travail effectué dans la séquence précédente :
  - > Croiser centre d'intérêt, compétences et potentiel, motivation et valeurs
  - > Inventaire de ses motivations profondes
  - > Principe de réalité en fonction du moyen et long terme

## OBJECTIF FORME !

- Penser à l'activité physique adaptée à sa condition et à ses envies pour maintenir son esprit en éveil
- Penser bilan de santé pour adopter des habitudes de vie saines sur le long terme (hygiène alimentaire)
- Découvrir quelques trucs et astuces pour booster sa mémoire avec plaisir !
- Les activités physiques : recherche en groupe, apport du formateur, exercices de relaxation et étirement)
- Apport sur quelques « règles » alimentaires et se faire plaisir – en appui sur le groupe
  - > Exercices ludiques pour mémoriser.

## CONCLURE LA FORMATION

- Etablir deux ou trois actions à réaliser dans le court, moyen et long terme, orientées plaisir en prenant en compte son contexte.
- La retraite, comme un espace pour trouver un sens : un engagement citoyen, penser à soi, transmettre aux autres, partager.
  - > Travail en individuel, partage en groupe.

## MODALITES D'EVALUATION

- En amont, ou au début de la formation, vous réalisez un exercice, test de positionnement, ou réponse à un questionnaire pour cibler votre besoin. A l'issue de la formation, un test de positionnement est réalisé pour apprécier votre progression et déterminer les actions à engager pour ancrer vos acquis. Une attestation de fin de formation est remise, ainsi qu'un certificat de réalisation.

## STAGE / FORMATION

Intitulé \_\_\_\_\_  
 Code \_\_\_\_\_  
 Date \_\_\_\_\_ Lieu \_\_\_\_\_  
 Prix HT \_\_\_\_\_ + TVA (taux en vigueur de 20%) \_\_\_\_\_ Prix TTC \_\_\_\_\_  
 Nombre de repas \_\_\_\_\_ Prix total des repas \_\_\_\_\_

## BULLETIN D'INSCRIPTION

## ENTREPRISE

Raison sociale \_\_\_\_\_  
 N° SIRET \_\_\_\_\_ N° TVA \_\_\_\_\_ Effectif \_\_\_\_\_  
 Adresse \_\_\_\_\_  
 Tél. \_\_\_\_\_ Fax. \_\_\_\_\_

## Responsable Formation

M.  Mme   
 Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
 Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
 Email \_\_\_\_\_

## PARTICIPANTS

M.  Mme   
 Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
 Fonction \_\_\_\_\_ Tél.(ld) \_\_\_\_\_  
 Email \_\_\_\_\_

## FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur votre facture ?

Oui  Non   
 Si oui, numéro \_\_\_\_\_

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui  Non

Numéro de prise en Charge \_\_\_\_\_

Adresse de votre OPCA \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## RÈGLEMENT

Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ € TTC  
 (à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

**CIC PARIS MOGADOR**  
**FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337** BIC : CMCIFRPP

Nom \_\_\_\_\_  
 Prénom \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)

*Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.*