

Bien préparer sa retraite D'une activité professionnelle à une vie personnelle active

Objectif : Avoir envie d'aborder sa retraite sereinement avec une image de soi positive, poser les bases pour l'élaboration de son projet de vie à la retraite, s'organiser une nouvelle vie sociale, intégrer les règles d'hygiène de vie pour un bien-être physique et intellectuel. Cette formation offre un temps de réflexion pour faciliter le passage de cette étape importante et construire son futur.	Personnes concernées Personne souhaitant partir positivement à la retraite et en préparer les conditions optimales. Pré requis : Aucun.
PROGRAMME	PEDAGOGIE
▪ D'une activité professionnelle ... ✚ Bilan personnel de l'activité professionnelle (parcours, bénéfices, statut, relationnel, ...) ✚ Identifier les changements dus à la retraite : rythmes, relations, famille, position sociale, ... ✚ La transition : inquiétudes, peurs liées au changement ✚ Croyances et attentes ▪ ... à une vie personnelle active ✚ Gérer le changement ✚ Les bénéfices d'une activité extraprofessionnelle ✚ Construire un projet de vie avec ses valeurs personnelles ✚ Vers une nouvelle image de soi ✚ Se fixer des objectifs tout au long de sa retraite, les outils pour les atteindre ✚ Activités, loisirs, bénévolats ✚ Développer des relations harmonieuses avec son nouvel entourage ▪ avec la volonté de bonifier son capital santé ✚ Les troubles de l'adaptation, les modifications des rythmes biologiques, du sommeil ✚ Une hygiène de vie pour garder la forme ✚ Le tonus physique et intellectuel ✚ Cultiver une pensée positive	Le Formateur Spécialiste du développement personnel. Méthode pédagogique  Exercices de découverte et débats. Mise en situation. Retour d'expériences et travaux de groupe.  Remise d'un document de synthèse reprenant l'ensemble des explications données pendant le stage. <u>Intra entreprise</u> Lieu de formation : dans la ville de votre choix. <u>Inter entreprises</u> Tarif par personne. 2 jours 1 150 € Réf : RH083

Organisme de formation PROFORMALYS – Formations Ressources Humaines partout en France

Formation *Bien préparer sa retraite*

Tél. : 01 48 74 29 45 - Mail : contact@proformalys.com - Fax : 01 48 74 39 98

Toutes les formations Ressources Humaines de notre organisme de formation sur www.proformalys.com