

Approche psychosociale de la retraite

Objectifs : Appréhender les différents changements inhérents à la retraite. Retrouver ses repères dans l'environnement social.	Personnes concernées : Toute personne souhaitant préparer son départ à la retraite. Pré requis : Aucun
PROGRAMME	
➤ Introduction Présentation de chaque participant : tour de table ou sous forme de jeux Faire parler les gens pour savoir comment ils voient leur retraite, ce qu'ils ressentent, ce qu'ils ont prévu et à quoi ils s'attendent ➤ Prendre conscience des évolutions liées au passage à la retraite et appréhender les différents changements inhérents à la retraite Faire émerger les attentes et les appréhensions liées à la période de retraite Explorer les différentes images de la retraite, les peurs et les envies qu'elle suscite Identifier les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper S'adapter aux étapes du changement Identifier et accompagner les différentes phases émotionnelles du passage à la retraite Identifier les principaux changements inhérents à la retraite : statut social, les relations, les nouveaux rythmes, les activités, les ressources financières, la santé ➤ Réfléchir à la nouvelle gestion du temps <u>Faire le point</u> Identifier ses besoins : est-ce que j'ai besoin d'avoir beaucoup d'activités ? de bouger ? de voir beaucoup de gens ? ou bien est-ce que j'ai plutôt besoin de calme, de solitude ? dans quelle proportion ? Prendre en compte son rythme biologique : quels sont les moments dans la journée où je me sens bien pour mener une activité intellectuelle ? physique ? quels sont les moments où j'ai moins d'énergie, où j'ai besoin de faire une pause ou, pourquoi pas, une sieste ? Evaluer son réseau relationnel : est-ce que j'ai beaucoup d'amis, de relations ? est-ce que j'ai besoin / envie de rencontrer de nouvelles personnes ? avec quel profil et pour faire quoi ? Se connecter à son ressenti : comment est-ce que je vis le temps qui passe ? comment est-ce que je me sens à la fin de mes journées ? impression de vide, d'ennui, ou, au contraire, d'avoir trop de choses à faire, d'être débordé ou trop sollicité ? <u>Manque de temps : hiérarchiser</u> Poser des priorités : quelle est l'activité que je veux privilégier, celle qui me tient le plus à cœur ? et les autres activités, quelle importance je veux leur donner ? quelles sont les contraintes auxquelles je ne peux échapper et celles que je peux limiter ? Savoir dire non : pour quelles personnes est-ce que j'ai envie d'être disponible ? avec quelles limites ? quels sont mes « voleurs de temps » ? comment m'en protéger ? Limiter le « zapping » : regrouper les activités de même nature et se souvenir que « faire un travail en continu prend moins de temps qu'en plusieurs fois »	PEDAGOGIE Le Formateur Longue expérience dans le domaine des ressources humaines et de la formation. Parcours pédagogique Les méthodes sont actives, faisant appel au vécu des stagiaires. Intra entreprise Lieu de Formation : dans la ville de votre choix. Tarif Inter entreprises à Paris, Lyon, Lille, Lisieux par personne
	1 jour
	650 € H.T.
	Réf : RH103

Trop de temps : anticiper

Chercher de nouvelles activités, de nouveaux groupes d'appartenance, à partir de ses motivations profondes : y a-t-il des activités, des passions, que j'ai dû abandonner et avec lesquelles je pourrais maintenant renouer ? qu'est-ce que j'aime vraiment faire : apprendre, créer, aider les autres, ... ?

Prévoir, organiser, planifier : en notant dans mon agenda mes rendez-vous, mais aussi les activités ponctuelles « possibles » (conférences, rencontres, manifestations diverses programmées à date fixe) auxquelles je choisirai d'aller – ou non – le jour dit ; veiller à avoir chaque jour quelque chose à faire, quelqu'un à rencontrer ... et rester souple pour accueillir l'imprévu !

➤ Avoir des échanges sur la vie du couple au quotidien

La retraite est l'un des plus grands changements dans la vie de chacun

Ce réarrangement complet de la vie a le potentiel de mettre un stress important sur le couple

Préparer sa retraite : discuter à deux de comment vous voulez vivre votre retraite : où vivre, quoi faire, voir qui, quand et comment, ...

Savoir comment la retraite peut vous affecter

La fin de la carrière professionnelle est généralement un choc psychologique plus difficile pour les hommes

Nourrir sa santé mentale : il est essentiel de garder le moral en restant actif et connecté à ses amis, en ayant des occupations, en s'investissant dans un passe-temps ou des activités bénévoles, en essayant de nouvelles activités, en cultivant de nouveaux cercles sociaux

Travaillez son mariage avant la retraite : faire de sa relation une priorité permanente, même sur la carrière

➤ Estimer sa place dans l'environnement social, identifier ses besoins et ses valeurs fondamentales, et leur implication dans le lien social

Reconsidérer et actualiser le regard porté sur soi-même en réalisant un bilan de compétences personnelles

Connaissances, compétences ou expériences utiles durant la retraite pour continuer à exister en dehors de son activité professionnelle

Analyser son réseau relationnel

Réajuster son quotidien et mettre en œuvre ou modifier son tissu relationnel

Cultiver différemment son réseau familial, maintenir ou revoir des comportements, adapter son hygiène alimentaire

Veiller à garder ou mettre en place son style de vie : activités, loisirs, bénévolat

Look (choix vestimentaires), motivations, désirs personnels

➤ Budget des retraités

Baisse des revenus mais baisse des impôts

Un déménagement éventuel

Baisse des dépenses d'alimentation et d'habillement

Plus de temps, plus de loisirs

Un budget santé qui peut peser lourd

➤ La famille : décrypter le rôle et la place de chacun

Un rôle éducatif et affectif pour les petits enfants, un point de repère essentiel