

Préparer son départ en retraite

PROGRAMME

Séquence 1: Je relis mon histoire professionnelle

- à partir du questionnaire de relecture de vie professionnelle
- mise en commun des caractéristiques générales des différents parcours (similitudes et différences) sur les vécus et les ressentis

Séquence 2: A quel âge partir à la retraite?

- Echelle des âges
- Calcul de pension
- Conseil pour préparer son dossier

Séquence 3: Mon ici et maintenant

- Le questionnaire de réflexion sur le poste de travail permettra:
 - D'identifier les activités principales du poste
 - De les hiérarchiser en termes de priorité à transmettre
 - De passer le relais à son successeur.

Séquence 4: Le temps de vie après le travail

- Atelier théâtre-image
 - Mise en situation complexe rencontrée par le nouveau retraité (désœuvrement, perte de rythmes de vie, isolement social, difficultés relationnelles dans le couple)
 - Projections idéales de vie
 - Projets concrets

OBJECTIFS

- Prendre de la distance vis-à-vis de l'histoire professionnelle
- Assumer « l'ici et maintenant », l'annonce du départ et le passage de relais
- Se projeter positivement dans l'avenir, en dessiner les contours

PUBLIC

- Cette formation s'adresse à tous les collaborateurs

DURÉE ET LIEU

- 2 journées dans vos locaux
- 8 à 10 personnes

MÉTHODE

- Deux outils seront transmis aux participants via l'établissement pour préparer la 1ère demi-journée de séminaire :
 - Questionnaire de relecture de vie professionnelle
 - Questionnaire de réflexion sur le poste occupé par le collaborateur au moment de son départ
- Cette formation s'articule autour de temps d'échange et de partage d'expériences de jeux de simulation, d'ateliers type théâtre-image....