

## PRÉPARATION À LA RETRAITE - PROJET DE VIE

**Réf**  
RDPPROVIE-GHO7

**Modalité**  
Présentiel

**Durée**  
1.0 jour(s) - 7.0h

**Nb stagiaires**  
10



### OBJECTIFS

- Aborder sa retraite avec plus de sérénité
- Sensibiliser les participants aux différentes étapes de cette transition
- Faire le point sur son expérience, ses valeurs et sa créativité
- Ouvrir des pistes de réflexions pour l'élaboration d'un projet de vie
- Entrer dans une dynamique pour se construire de nouveaux repères



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Toutes personnes souhaitant préparer sa retraite.  
Idéalement cette formation doit être effectuée 2-3 ans minimum avant le départ en retraite.

#### Pré-requis

Aucun.



### CONTENU

#### La retraite, quel sens lui donner ?

- La retraite, un des grands changements de la vie
- Exprimer son regard sur la retraite
- Appréhender les différents changements liés au départ en retraite
- Prendre conscience de la transition à vivre et ses étapes

#### La retraite, une question de liens

- Définir son cercle relationnel
- Envisager un nouvel environnement et de nouvelles relations
- Vivre un nouveau présent seul(e), en couple, en famille

#### Motivations et ressources, les piliers de sa nouvelle vie

- Déterminer ses compétences et ses ressources personnelles
- Identifier ses valeurs et ses besoins fondamentaux
- Repérer ses motivations, ses centres d'intérêt, leur évolution
- S'autoriser à exprimer ses rêves et ses désirs

## Projet personnel, se mobiliser pour lui donner du sens

- Savoir se fixer de nouveaux buts/objectifs
- Bâtir ce projet à court, moyen et long terme
- Elaborer des pistes pour un projet de vie réaliste
- Privilégier l'équilibre entre temps personnel, familial et social



## PÉDAGOGIE

La formation est active, participative et concrète.

- Apports didactiques
- Echanges d'expériences et de documents avec les participants
- Envoi du diaporama présenté pendant la formation
- Exercices en sous-groupes
- Echanges, partages des idées et des ressentis
- Remise des livrets de formation par mail



## GESTION DES ACQUIS

### Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO



## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Consultante/formatrice, spécialiste de la transition et de la retraite.



### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.



### **REZO PARTAGE**

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – [service-clients@rezo-partage.com](mailto:service-clients@rezo-partage.com)  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046