

## LA RETRAITE : UN CHANGEMENT / DES PERSPECTIVES

Durée : 1 jour ( 7 heures)

Tarif : 730€ ht par personne

(Intra entreprise sur devis)

Groupe : 15 stagiaires max.

Nous contacter au 04 22 46 09 56

Email : [info@pab-conseil-formation.fr](mailto:info@pab-conseil-formation.fr)

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

Destinée aux jeunes retraités, cette formation a pour objectif de contrer les idées reçues sur la retraite et de permettre aux stagiaires de faire le point sur l'évolution de leur situation. Avec la mise en lumière de leurs rôles, de leurs valeurs et des principes qui s'y rattachent, ces retraités pourront identifier, comprendre et entreprendre les actions nécessaires à une amélioration de leur qualité de vie.

Grâce à une pédagogie originale et à des outils innovants fondés sur la technologie psychométrique\* **Diagnostic Stratégies**®, les stagiaires pourront prendre conscience de leurs aspirations profondes et de ce qui les anime en tant que personnes.

L'ensemble des contenus théoriques et des ateliers de cette formation permettront aux participants d'envisager la retraite non plus comme la fin d'une activité, mais comme le commencement d'un contexte de vie présentant des opportunités et des repères différents.

\* : informations sur la technologie **Diagnostic Stratégies**® : [www.diagnosticstrategies.fr](http://www.diagnosticstrategies.fr)

---

### PROGRAMME

#### 1. Un changement de vie : adapter son état d'esprit à un nouveau contexte

- Notion d'anticipation
- Notion de risque
- Notion de bon sens : des évidences à suivre (ou pas)

#### Atelier 1 : Participatif

#### 2. Comprendre ses modes de fonctionnement pour appréhender le changement

- Prise de conscience de soi.
- Connaître ses croyances limitantes et les dépasser.
- Définir ses réelles attentes et identifier ses véritables besoins.

#### Atelier 2 : Postures et représentations

#### 3. Des opportunités : nourrir son projet de vie

- Clarifier le sens et les valeurs
- Confronter son projet à ses valeurs de vie
- Harmoniser ses rôles, ses valeurs et ses principes

#### Atelier 3 : Rôles Valeurs et principes

### ACQUIS PÉDAGOGIQUES

---

À l'issue de la formation, les stagiaires seront en mesure :

- de savoir prendre du recul pour appréhender sereinement tout type de changement;
  - d'harmoniser leurs rôles, leurs valeurs et leurs principes;
  - d'adopter un état d'esprit positif et orienté vers la qualité de vie;
  - d'associer aspirations et projet de vie.
-