

Réseau des GRETA de l'académie de Versailles

PRÉPARER SA FIN DE CARRIÈRE ET SA RETRAITE

GRETA de l'Essonne (91)

Briis sous forges , Savigny sur Orge, Longjumeau, Etampes, Evry, Palaiseau, Massy

OBJECTIFS

Préparer un changement, mener une démarche de réflexion, accepter cette nouvelle situation de futur retraité, anticiper cette transition et les changements associés.
Mieux appréhender la fin de vie professionnelle et préparer la transition vers la retraite avec l'élaboration d'un projet personnel.
Prendre conscience de ses désirs, de ses valeurs, de ses talents et de ses ressources mobilisables pour la construction d'un avenir confiant

CONTENU

La prestation Re-traiter sa vie se déroule en collectif de 6 personnes maximum, en présentiel sur une durée de 18 heures réparties sur 3 jours, dont 2 consécutifs.

Jour 1 :

Module introductif : donner des repères aux participants et amorcer une dynamique de groupe
Histoire de vie : permettre aux participants de comprendre ce qui se jour à ce moment précis de leur vie et donner du sens à leur histoire personnelle, professionnelle et familiale.

Jour 2 :

Articuler travail et retraite : faire le point sur l'implication dans le travail et donc la place du travail.
Permettre au bénéficiaire de discuter autour de ses perceptions, ses craintes, ses espoirs relatifs à la retraite.

Identifier les changements induits par la retraite.

Identifier ses propres ressources pour gérer le changement.

Jour 3 :

Quels projets ont du sens pour moi ? Définir ce qui est important dans la vie pour le participant et ce qu'il veut privilégier dans sa vie.

Construire la liste des domaines d'investissement et projets possibles.

Se reconnaître : poursuivre son développement personnel (test Golden)

Assister le processus qui consiste à redéfinir/renforcer son identité en dehors de l'activité professionnelle

PUBLICS

- Demandeur d'emploi
- Individuel
- Salarié
- Autre

DURÉE

De 18 h

DATES

Formation sur demande
(Nous contacter)

PRÉ-REQUIS

Sans pré-requis

Le bilan fin de carrière - retraiter sa vie est une démarche introspective qui doit être volontaire.

NIVEAU DE SORTIE

Sans niveau

VALIDATION

- Attestation de fin de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- A distance
- Cours du jour
- Enseignement individualisé
- Face à face

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Prestation mixant éventuellement collectif et individuel, accompagnée par une équipe pluridisciplinaire de coach, psychologues, conseillers formés en ressources humaines et à l'analyse du travail.

[Conditions générales de vente consultables ici](#)

"En cas de force majeure, le GRETA pourrait être amené à réaliser la formation à distance, sur les modules permettant

COÛT

Tarif tout public pour un parcours type : 2 000€

FINANCEMENT

- Auto-financement
 - Entreprise et OPCO
- Plan de développement des compétences

DOMAINES PROFESSIONNELS

- Développement professionnel et personnel

CONTACT

DABM 91

Téléphone : 01 69 36 45 89

Email : dabm91@greta-essonne.fr

RÉFÉRENT HANDICAP

Marie-Clotilde ZACHARIA

greta.essonne@ac-versailles.fr

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Accessibilité aux personnes en situation de Handicap

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite