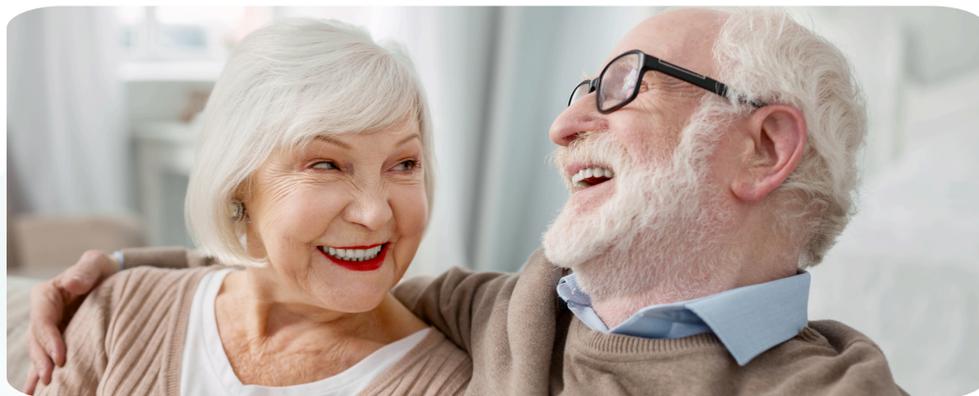


Management  
Communication  
Formation courte



### OBJECTIFS

- Identifier les changements liés à la retraite : statut, relations, rythmes, activités, temps
- Réfléchir à ses objectifs et son projet de vie
- Apprendre à apprivoiser cet espace de liberté.

### PUBLIC, PRÉ-REQUIS ET INSCRIPTION

- Public : salariés d'entreprise, chefs d'entreprise
- Prérequis : pas de prérequis
- Inscription : signature d'une convention

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques, échanges
- Réflexion individuelle et en groupe sur le projet de vie

### MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Mode d'évaluation : Évaluation sous forme de questionnaire et mises en situations
- Bilan de la formation et évaluation de la satisfaction des stagiaires
- Attestation de formation

### INTERVENANT

Réfèrent de filière :  
Stéphanie SOLAL

Intervenants : formateurs  
et professionnels

### DURÉE, DATE(S) ET LIEU

- 1 jour (7 heures)
- 9h-12h/13h/17h
- Date(s) : calendrier disponible sur notre site internet ou contactez-nous au CFPPA Rodez La Roque

### ACCESSIBILITÉ

Dispositif de formation accessible à un public en situation de handicap (contacter votre centre de formation)

# PROGRAMME

## Accueil, présentation de la formation, tour de table, attentes des stagiaires

### Appréhender les changements inhérents à la retraite

- Représentations sociales de la retraite à différentes périodes
- Quitter son poste de travail sereinement (le bilan, le passage de mains, le rituel de départ)
- La structuration de son nouveau « temps »
- La relation aux autres : le couple, les enfants, les petits-enfants, les amis, les relations...
- Inactivité et déni du vieillissement
- Le changement de statut social
- La santé et le mental
- Le lieu d'habitation
- Piloter son budget

### Bâtir un projet réaliste : travail de prospective

- Rencontre créative avec soi-même : ses envies
- Ce que je n'ai pas encore eu le temps de réaliser
- Ce que j'aimerais accomplir dans les années à venir
- Les domaines dans lesquels j'aimerais me réaliser

## CONTACTS

CFPPA LA ROQUE  
Route de la Roque  
12033 Rodez CEDEX 9

05 65 77 75 03  
cfppa.rodez@educagri.fr

