



# Bien préparer sa retraite

## Une nouvelle vie à anticiper

Vous avez déjà programmé d'accompagner ceux qui vont partir à la retraite dans les prochaines années, d'ailleurs votre caisse de retraite va aborder avec eux les aspects financiers.

Vous nous sollicitez pour prendre leur relai sur la dimension « gestion de projet » afin de les aider à prendre ce grand virage avec sérénité.

En trois demi-journées nous allons à la fois les faire réfléchir et coacher leurs plans d'action.

Hip Hip Hip ! Vive la retraite

### Objectifs

- Créer de l'envie et de la perspective
- Exprimer ses doutes et ses angoisses
- Dessiner son avenir sur plusieurs horizons
- Démarrer ses plans d'action

### Contenu et déroulement

#### 1<sup>ère</sup> demi-journée

Objectif : Découvrir le module et la démarche

- Accueil et Présentation de la formation et de son déroulement
- Quiz de positionnement

Objectif : Prise de contact et objectifs

- Présentations respectives avec le jeu de la banque
- État des lieux : Ma vision du futur
- Définir les gros cailloux de ma nouvelle vie
- Valse à 4 temps pour dessiner les grands traits de sa nouvelle vie :
- Cette projection se fait en 4 temps (J+1semaine / J+6 mois / J+10 ans/ J+20 ans)

#### 2<sup>ème</sup> demi-journée

Objectif : S'organiser, anticiper, prévoir

- Qu'en est-il de soi ?

La tête : vie sociale... Choisir et s'investir

Les jambes : Santé Corps Sport .... S'occuper de soi

Le cœur : Famille Amis Couple ... Sa nouvelle relation aux autres

Ce moment facilite l'expression et permet d'intervenir à la fois sur les angoisses cachées, mais aussi sur l'insouciance naïve derrière laquelle certains se croient à l'abri.

- Plans d'action concrets : J-5 ans / J-1an / J-10 jours / le Jour J / J+ 1 mois/ J+6 mois / J+1an / J+5 ans
- Feuille de route

#### 3<sup>ème</sup> demi-journée

Objectif : Passer du plan de vie au plan d'action

- Retour sur les plans d'action
- Retraite et gestion de projet = mode d'emploi
- Comment rester motivé jusqu'au bout
- Outils simples et astuces pratiques... comment exploiter les acquis de l'entreprise pour sa vie de demain.
- Gestion pratique, Organisation

### Plus pédagogique

Mélange de créativité, d'écoute, de communication et d'outils pratiques, ce stage traite avec empathie et complicité un sujet très délicat.

La 3<sup>ème</sup> demi-journée permet de relancer les plans d'action mis en place et d'assurer un suivi motivant.

#### PUBLIC

Futurs retraités, à moyen et court terme  
en groupe de 4 ou 5 participants max

#### DUREE

Ce module totalise 10h30 d'apprentissage.  
Déployable en présentiel et en visio

#### BUDGET

1800€HT / jour  
Hors frais de déplacement  
Supports pédagogiques inclus