

Formation Bien se préparer à la retraite - MANCOM33

 2 jours

Présentiel



Public concerné

Personnel souhaitant préparer son départ à la retraite, idéalement faire la formation un an avant.
(Groupe de 12 personnes maximum)



Pré-requis

Aucuns



Objectifs

- › S'approprier les informations administratives indispensables
- › Préparer la transition travail / retraite
- › Se projeter sereinement dans un nouveau rapport au temps, à soi et aux autres
- › Partager et enrichir son approche pratique de la retraite



Contenu

- › Une préparation administrative et financière :
 - L'accompagnement administratif au montage du dossier
 - L'âge légal de départ et les possibilités de prolongations
 - Le cumul emploi-retraite et autres possibilités
 - Dates envisagées et rétroplanning des démarches à effectuer
 - Les prestations des comités d'entreprises et autres organismes
- › Un changement radical à anticiper :
 - Préparer la rupture avec le travail et les relations professionnelles
 - Faire un bilan objectif de son parcours professionnel
 - Pouvoir transmettre ses compétences
 - Quitter sereinement son poste de travail
- › Un nouveau rythme à installer :
 - Les premiers mois : « comme un air de grandes vacances »
 - De nouvelles habitudes à mettre en place
 - Un nouveau rapport au temps pour une période durable : du temps pour soi, pour son couple, pour sa famille, pour les autres
- › Un nouveau projet de vie à construire :
 - Un outil diagnostic pour prendre du recul et mieux se connaître
 - Donner du sens au temps : priorités, valeurs, projets
 - Entretenir son potentiel sur le plan physique, intellectuel, de la santé



Méthodes pédagogiques

- › Identification des attentes, besoins, appréhensions éventuelles en début de formation, de manière à réguler le contenu
- › Mobilisation de questionnaires et d'exercices
- › Proposition d'un plan d'action personnalisé
- › Informations pratiques complémentaires



Intervenants

- › Responsable Pôle gestion de la vie professionnelle, CHU Clermont-Ferrand
- › Consultant / Formateur en Management et Ressources Humaines



Évaluation des acquis

QCM

Tarif Inter 480€ / pers.

Tarif Intra 1350€ j. / gr.

Prochaines sessions

> 4 au 5 mai 2026

96%

Taux de satisfaction *

99%

Taux de recommandation *



04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand