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

> 13 et 14 mai 2027

96%

Taux de satisfaction *

99%

Taux de recommandation *

CLERMONT-FERRAND
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

CFPS
CENTRE DE FORMATION
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand