



Formation Bien se préparer à la retraite

TAUX DE SATISFACTION*

95 %

* chiffres 2023

TAUX DE RECOMMANDATION*

94 %

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

Aborder plus efficacement et plus sereinement cette nouvelle période de la vie.

PUBLIC CONCERNÉ

Personnel souhaitant préparer son départ à la retraite, idéalement faire la formation un an avant.

(Groupe de 12 personnes maximum)

Prérequis : Aucun

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

complémentaires

INTERVENANTS

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

€ TARIFS

> Inter : 440€ /
pers.

> Intra : 1350€ j.
/ gr.

- Donner du sens au temps : priorités, valeurs, projets
- Entretenir son potentiel sur le plan physique, intellectuel, de la santé

✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ À l'issue : QCM

👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 2 jours

> Dates : 5 et 6 mai 2025