



# 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