



# DEPART A LA RETRAITE : SE PREPARER A LA TRANSITION POUR REUSSIR SA NOUVELLE VIE

Référence PATEQU09

## Fiche programme

### Besoins entreprise

Le départ à la retraite (qu'il soit attendu, espéré, ou même craint), est une transition de vie. Cette transition, est à la fois l'occasion de se réjouir des nouveautés de vie à venir, et de faire des deuils des situations passées.

La possibilité est grande d'être déstabilisé par la disparition des repères et des statuts de la vie professionnelle (changement de l'image de soi, de l'identité sociale, des relations de couple, des relations avec les enfants, avec l'entourage, avec les amis, etc.).

Une préparation appropriée permet aux collaborateurs de se préparer cette transition capitale et de profiter au mieux de cette nouvelle page de vie !

### Les bénéfiques

Cette formation offre un vrai moment de réflexion personnelle, de recalage, d'enrichissement et d'optimisme sur son projet personnel de vie à la retraite. Elle est un temps de réflexion en commun sur le temps de préretraite, et donne des clés additionnelles sur le temps futur. Elle s'appuie sur l'organisation harmonieuse des cinq dimensions quotidiennes de vie.

### Thématiques

- Optimisation du projet de retraite des participants
- Ajustement des croyances et valeurs sur la réalité de la retraite en 2022 incluant les impacts sociétaux du COVID-19
- Comment la transmission des savoir-être et des savoir-faire professionnels en amont aide à accomplir sereinement les huit étapes de transition réussie de l'activité professionnelle.

### PRESCRIPTIONS

#### Objectifs opérationnels

- Savoir organiser sa transition de vie en fonction de ses critères et besoins personnels
- Savoir mesurer l'impact physique, psychologique et social du départ en retraite
- Savoir préparer au mieux son projet de vie en retraite
- Savoir synthétiser son expertise métier et décider des moyens de la transmettre

#### Public concerné

- Tout professionnel commençant à envisager son départ à la retraite, et souhaitant l'optimiser sur le plan psychologique.

#### Prérequis

- Aucun.

#### Durée

- 2 jours (14h).

#### Formats

- En inters et intra-entreprise, coachings, présentiel, distanciel / hybride.

#### Méthodes pédagogiques

- Questionnaires préparatoires
- Travaux sous forme de mini-ateliers en binômes et sous-groupes avec restitution et débriefing
- Echanges et interactivité en groupe
- Apports théoriques vis un diaporama (remis aux participants à l'issue)
- Exercices pratiques à partir de quizz
- S.A.V. de 3 mois à l'issue de l'action de formation

#### Positionnement et évaluation des acquis

- En entrée formation : quizz de positionnement ;
- En cours de formation : mises en situations et quizz d'acquisition ;
- En fin de formation : exercice d'application de synthèse.

#### Les + pédagogiques de la formation

- Consultant-formateur coach expert en transitions de vie, spécialiste de la gestion des périodes de transition et de leurs stress ;
- Auteur d'un ouvrage sur la transmission écrite d'expériences de vie ;
- 8 participants maximum (présentiel et distanciel) ;
- Bilan et plan d'action personnalisés à l'issue.

#### Aide-mémoire

- PowerPoint utilisé pendant la formation ;
- Les participants reçoivent le guide du formateur :  
« *Votre récit d'histoire de vie : comment vous motiver et commencer enfin à l'écrire !* »



Le guide de Patrick JAY est remis aux participants : **« Votre récit d'histoire de vie : comment vous motiver et commencer enfin à l'écrire ! »**

### MODALITES D'ACCES 2022

#### Formats

- Formation disponible aux entreprises et individuels, en intra-entreprise, coachings, présentiel, distanciel et hybride.

#### Dates, lieux, tarifs

Sessions intra et coachings :

Dates, lieux et tarifs sur devis personnalisé, nous consulter.

8 participants max. par session ce qui permet des échanges optimaux, des partages de projets enrichis, ainsi que des feedbacks individualisés.

#### Financement

Formation éligible au FNE-formation renforcé.

#### Inscriptions

Inscriptions entreprises et individuels par email à [patrickjay@face-patient.fr](mailto:patrickjay@face-patient.fr)  
Confirmation sous 24 heures par retour.  
Sessions garanties à la 1ère inscription.  
Interface Zoom.

#### Accessibilité personnes en situation de handicap

Nos locaux de Paris Opéra sont handicapés. Nos équipes sont sensibilisées aux besoins des personnes malentendantes et malvoyantes. Nous signaler tout besoin d'adaptation.

### CONTACT



ADRESSE : FACE-PATIENT  
PatrickJAYCommunications  
4 Place de l'Opéra  
F-75002 Paris

TELEPHONE : +33 (0)607191842

E-MAIL : [patrickjay@face-patient.fr](mailto:patrickjay@face-patient.fr)

SITE WEB : [www.face-patient.fr](http://www.face-patient.fr)

### Point sur les attentes et vis-à-vis de la retraite : valeurs et croyances

- Quel type de retraite, avec quelles espérances et quel sens ?
- Importance de faire évoluer ses valeurs en vue du quotidien de la retraite ;
- Considérer et évaluer le bien-fondé des croyances attachées au départ à la retraite : les nôtres et celles de notre entourage, celles de la société ;
- Impacts de la pandémie COVID-19 sur la préparation aux départs en retraite à venir.

### Anticiper ce changement de vie

- Commencer la transition en s'informant sur les impacts administratifs et sociétaux du changement de statut (d'actif à retraité) ;
- Verbaliser la transition avec le travail, les collègues, le statut professionnelle et l'entreprise pour se l'approprier.

### Savoir gérer les stress liés au changement de vie

- Connaître les mécanismes des stress liés à la transition du départ à la retraite ;
- Connaître les techniques pour les gérer harmonieusement ;
- Identifier les conséquences de ce changement sur le plan du statut, des relations, des rythmes quotidiens et annuels, des activités, etc. ;
- Déterminer ses nouveaux besoins : physiques, économiques, culturels & intellectuels.

### Prendre conscience des changements physiques et psychologiques

- Disparition des structures d'organisation ;
- Modification du rapport au temps, des rapports aux autres (relations familiales, de couple, sociale) ;
- Ralentissement possible des rythmes quotidiens ;
- Diminution des sollicitations intellectuelles et émotionnelles ;
- Evolution des relations au quotidien avec son entourage ;
- S'ouvrir pour ne pas entrer dans la solitude.

### Transmettre pour mieux faire le deuil de l'identité professionnelle

- Faire l'inventaire de son savoir-être et savoir-faire à transmettre ;
- Comment formaliser son savoir-faire et de son savoir-être ;
- Former sur le terrain, transmettre son vécu : formateur, tuteur ou mentor ?
- Compiler par écrit / multimédia son expérience ;
- Transmettre son savoir-être et savoir-faire en aval du départ à la retraite.

### Organiser en amont la structure de son projet

- Déterminer son projet par écrit, pour soi et pour le partager avec ses partenaires ;
- Démarrer dès maintenant l'audit de son projet pour l'optimiser en continu ;
- Déterminer son projet de vie à court, moyen et long terme ;
- Ses aspirations et passions face à la retraite : sont-elles envisageables et souhaitables ?
- Faire un bilan de ses compétences techniques et intellectuelles
- Formalisation des étapes nécessaires à la réalisation
- Comment construire un plan d'action et comment le réaliser à court, moyen et long-terme.