

# Anticiper pour vivre pleinement sa retraite

Cours Pratique de 3 jours - 21h

Réf : PRF - Prix 2025 : 2 100 HT

Le passage à la retraite peut susciter de nombreuses inquiétudes, notamment sur son rôle une fois sorti de la sphère professionnelle ou sur l'occupation de son temps. Cette période offre aussi l'opportunité de réfléchir à la manière de vivre pleinement cette nouvelle liberté pour continuer à se réaliser. Cette formation vous accompagne dans votre réflexion à travers une introspection, des outils et une méthodologie efficace afin de clarifier vos idées pour identifier la direction que vous souhaitez donner à votre nouvelle vie.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Développer une meilleure conscience de soi pour identifier ses désirs et ses priorités dans cette nouvelle phase de vie

Envisager sereinement et dans un état d'esprit positif sa vie à la retraite

Élaborer de nouveaux projets de vie en adéquation avec ses aspirations et sa personnalité

Identifier ses leviers de motivation pour passer à l'action pendant sa fin de carrière et après sa transition

## TRAVAUX PRATIQUES

Les exercices et échanges se basent sur le vécu des participants pour leur permettre de retirer le maximum de bénéfice de la formation.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 03/2024

### 1) Anticiper ses changements de vie

- Déconstruire les préjugés et les idées reçues sur la retraite.
- Identifier les changements induits par le passage à la retraite pour les vivre sereinement.
- Mesurer la place de son identité sociale dans son équilibre.
- Anticiper la nécessité de devenir acteur de ses liens sociaux.
- Se reconnecter à ses besoins et laisser émerger ses aspirations.
- Trouver l'équilibre face aux sollicitations de ses proches : parents âgés, conjoints, enfants, petits-enfants.
- Reprendre la maîtrise de son agenda et savoir dire non.

*Travaux pratiques : Échanges sur la base de vidéos d'experts et témoignages. Exercices individuels et collectifs pour réaliser l'impact du passage à la retraite sur les différentes facettes de sa vie et prendre conscience des domaines à réinvestir à cette occasion.*

### 2) Orienter ses choix de vie en fonction de sa personnalité

- Cerner sa personnalité profonde, ses qualités, son mode de fonctionnement au-delà de l'étiquette socio-professionnelle.
- Découvrir les leviers de motivation qui vous poussent à agir.
- Comprendre son propre système de valeurs pour amener plus de sens à sa nouvelle vie.

*Travaux pratiques : Exploration, en individuel puis en binôme, de sa personnalité et de son système de valeur à travers plusieurs exercices et tests de personnalité.*

### PARTICIPANTS

Toutes les personnes proches de la cessation d'activité professionnelle.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

### 3) Libérer son potentiel grâce à ses talents cachés

- Identifier les sources de plaisir de ses expériences de vie passées pour les cultiver au quotidien.
- Capitaliser sur ses forces par l'appropriation de ses talents.
- Sortir de sa zone de confort et continuer à stimuler intérêt et curiosité en ouvrant le champ des possibles.
- Développer sa motivation en s'inspirant de projets concrets dans lesquels se projeter.

*Travaux pratiques : Étude de ses forces, talents et leviers de motivation à travers l'analyse de ses propres expériences et de celles de témoignages. Challenge par équipe pour explorer de nouvelles activités potentielles hors de sa zone de confort.*

### 4) Se projeter dans sa vie à la retraite

- Élaborer des pistes de projets de vie qui ont du sens.
- Harmoniser dans son projet la recherche de sens et de plaisir avec sa manière de fonctionner.
- Visualiser sa nouvelle trajectoire pour se l'approprier.

*Travaux pratiques : Identification du fil rouge de sa retraite à l'aide d'une méthodologie en entonnoir. Recherche de pistes de projets ou d'activités en adéquation avec ses aspirations et son fonctionnement.*

### 5) Devenir acteur de sa santé à la retraite

- Mettre en place une démarche préventive pour entretenir sa santé.
- Stimuler sa mémoire au quotidien.
- Identifier les activités physiques à mettre en place à sa retraite.
- Prendre de bonnes habitudes alimentaires pour prendre soin de son corps.

*Travaux pratiques : Échanges sur la base de vidéos d'experts. Exercices de stimulation de la mémoire. Réalisation d'une feuille de route pour devenir acteur de sa santé à la retraite.*

### 6) Élaborer son plan d'action pour avancer vers sa nouvelle vie

- Concrétiser une retraite fidèle à ses besoins : son cadre, son rythme et son cap.
- Définir la stratégie pour éviter la procrastination.
- Définir les jalons nécessaires à son plan d'action.

*Travaux pratiques : Conception de son plan d'action avec identification des premiers petits pas pour se mettre en mouvement. Partages collectifs pour favoriser l'engagement.*

## LES DATES

---

CLASSE À DISTANCE  
2025 : 24 sept., 08 déc.

PARIS  
2025 : 17 sept., 01 déc.