

Ma retraite, un nouveau départ

Objectifs

Être capable de :

- Identifier les changements liés à la retraite
- Connaître des outils pour mieux me connaître et pour mieux me préparer
- Savoir comment prendre soin de ma santé et mon bien être
- Connaître des outils pour me sentir serein
- Créer des liens avec de futurs retraités

Public visé

Professionnels à 6 mois ou moins de la retraite

Prérequis

Aucun prérequis

Lieu

Sur site client

Durée

3 jours

Modalités d'évaluation

Test de connaissances et mise en situation
Évaluation à chaud,

Moyens techniques

Salle de formation, ordinateur, vidéoprojecteur

Contenu pédagogique

Représentations de la retraite, échanges et réflexions

- Pour moi, qu'est-ce que la retraite ?
- Quelles sont mes craintes liées à ce changement ?

Se préparer au changement

- Identifier les changements : Identité, Rythme de vie, Vie sociale, Activité intellectuelle et autre, Santé, Vie de couple...
- Mettre en place de nouveaux objectifs, priorités : Identité, Gestion du temps, vie sociale, vie de couple ou célibataire

Ma Santé et mon cerveau

- Définition de la santé : santé physique, santé sociale, santé psychologique
- L'Alimentation
- Le sport
- Le sommeil

Comment prendre soin de soi avec la communication non violente

- Mes émotions et mes besoins
- L'auto-empathie

Apports théoriques et ateliers de réflexion

Modalités d'accès à la formation

Formations inter entreprise : contactez

Isabelle Maréchal par mail isabelle-marechal@neuf.fr
Mise en place des formations à partir de 6 participants
Dates et lieu à définir

Formation Intra entreprise : contactez Isabelle Maréchal Par mail isabelle-marechal@neuf.fr
Mise en place des formations selon les besoins,
Dates et lieu à définir

Vous travaillez au Chu de Dijon, pour connaître le calendrier

Et les modalités et délais d'inscription,
Contactez Charlène Pacaut par téléphone 0380293923.

Les locaux sont adaptés pour recevoir des personnes en situation de handicap. Les formations ne sont en revanche pas toutes accessibles à l'ensemble du public : n'hésitez pas à nous contacter *pour connaître les conditions et possibilités d'accueil en fonction de votre handicap* :0660256080

TARIF INTRA 1500/JOUR
TARIF INTER 130/PERSONNE/JOUR