

En France, les entreprises ont des obligations envers leurs salariés proches de l'âge de la retraite, visant à faciliter la transition vers la retraite et à assurer une cessation d'activité dans des conditions optimales.

Les principales obligations et mesures prévues par la législation sont : l'entretien professionnel tous les 2 ans, un entretien spécifique à 45 ans, l'aménagement de fins de carrière, prévention de la pénibilité, ou encore l'information sur les dispositifs retraite existants ou certains accords collectifs ou plans d'action peuvent prévoir des dispositions liées à la GPEC.

Nous proposons ici aux entreprises ou directement aux futurs retraités de se préparer à s'engager positivement vers ce nouveau cap, comme on prépare son jour de mariage un an à l'avance ou encore l'arrivée d'un nouvel enfant pendant les 9 mois de grossesse.

Nous vous invitons 18 ou 24 mois avant ce voyage, d'agir ensemble pour connaître vos atouts, vos forces, vos axes de progrès et points de vigilance à avoir sur tout le chemin que vous propose ce nouveau cap.

Pas de sprint à faire, bien au contraire se préparer autant que possible à un engagement de fond et profond.

C'est pourquoi cette formation s'appuie sur un outil innovant pour faire ce cheminement : le coffret « retraite » d'1 temps pour soi by 2 Minutes de bonheur !<sup>®</sup>

Chaque apprenant part avec le coffret « retraite » comprenant les 8 livrets de mise en action + une carte mentale + un crayon. Nous le complétons avec votre ikigai + des fiches d'informations + des fiches d'actions, etc.

 <b>Durée</b> : 2 jours : 2x 7h ou en 4 demi-journées	 <b>Profils des apprenants</b> : Toute personne désirant vivre pleinement et positivement ce nouveau cap.
 <b>Prérequis</b> : L'apprenant doit être entre 18 et 24 mois de s'engager vers ce nouveau cap.	 <b>Accessibilité</b> : merci de nous en faire part.
 <b>Délais d'accès</b> : 3 semaines	 <b>Qualité et indicateurs de résultats</b> : Taux de satisfaction - Taux de réussite au quiz de fin de formation
 <b>Modalités d'inscriptions</b> : Faire une demande par mail à <a href="mailto:contact@humanis-consult.fr">contact@humanis-consult.fr</a> ou téléphoner au 06.61.51.89.85	 <b>Tarif</b> : 560€ Entreprise nous demander
 <b>Equipe pédagogique</b> Patricia Dubos Consultante Formatrice. Diplômée d'un MS MSAIS à Kedge BS Bordeaux Formée au support du coffret Retraite 1temps pour soi by 2 minutes de bonheur ! <sup>®</sup>	 <b>Fin de la formation</b> : Une attestation de fin de formation est délivrée
 <b>Moyens pédagogiques et techniques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coffret Retraite 1 temps pour soi by 2 Minutes de bonheur +outil je trouve mon ikigai + carte mentale</li> <li>• Diaporama PowerPoint</li> <li>• Vidéos</li> <li>• Exercices de mises en pratiques</li> <li>• Support de formation papier</li> </ul>	 <b>Évaluations et suivi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avant : autodiagnostic pour faire le point sur vos besoins et vos connaissances.</li> <li>• Pendant : autodiagnostic, test de connaissance, mise en situation</li> <li>• Après : questionnaire d'évaluation des acquis</li> </ul>

## Objectifs pédagogiques

- Connaître ses ressources de départ et ses besoins intermédiaires
- Prendre conscience de son potentiel
- Définir des objectifs et projets de vie à court, moyen et long terme
- Déterminer ses besoins et les moyens nécessaires à la mise en œuvre

## Contenu de la formation

### o État des lieux :

- o Mes ressources et mes provisions
- o Ma santé et ma vitalité
- o Mon moi intérieur et mon toit extérieur

### o Ouvrir les champs du possible :

- o Apprivoiser ses émotions
- o Faire de ses forces des leviers

### o Accepter son point d'équilibre :

- o Rythmer sa vie au respect de soi
- o Structurer harmonieusement son espace personnel, familial et social

### o: Mise en action

- o Définir sa raison de vivre, d'être .
- o Oser le changement
- o Agir avec méthode