

CAP VERS LA RETRAITE



100% présentiel



Formation continue

Cette formation est une collaboration entre 2 min de bonheur et Humanis Consult entre Raphaëlle de Foucault thérapeute et praticienne en psychologie positive et Patricia Dubos consultante et formatrice. 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.

Soyez celle qui va aider ses collaborateurs à passer positivement le cap de la retraite.

Ce programme permet également d'accueillir et d'intégrer dans des conditions appréciable tous les nouveaux résidents d'une résidence services seniors.



OBJECTIFS

- 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



POUR QUI?

- futurs retraités



TARIFS

- 1580€
- En intra nous contacter.



DURÉE

- 2 jours, soit 14h



PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis



Délais

- 3 semaines

PROGRAMME

Jour 1

État des lieux :

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

Ouvrir les champs du possible :

- Faire de ses forces des leviers
- Apprivoiser ses émotions

Jour 2

Accepter son point d'équilibre

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

Mise en action

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



**Financements possibles*
OPCO - AGEFICE**

*Selon conditions d'éligibilité et de disponibilités des fonds

Contenu du coffret retraite remis aux apprenants :

8 livrets correspondant à 8 thèmes positifs, essentiels et riches de sens comme :

- Cultiver l'optimisme,
- Trouver un équilibre de vie,
- Se faire confiance,
- Oser le changement,
- Entretenir sa vitalité,
- Apprivoiser ses émotions
- Pratiquer le positif
- Accepter le temps qui passe

6 fiches ressources et 5 fiches info

- Lieux de vie
- Finances - Assurances & Placements
- Santé et hygiène
- Qualité de vie
- Mobilité - Transports et déplacements
- Résidence seniors services



Personne en situation de handicap

- Nous contacter