

## Retrouver le héros : préparer son départ en retraite

**Aujourd'hui, il est possible de partir à la retraite à 62 ans. Un âge auquel on peut être en pleine forme. Mais c'est un vrai changement de vie. Alors comment l'anticiper au mieux ?**

- . **Etablissement** : offre inter entreprise
- **Consultant détaché** : Stéphanie COLIN coach professionnelle certifiée, formatrice.
- . Formation en intra entreprise
- **Durée et méthode** : 21 heures de formation sous la forme 4 demi-journées de 3,5 heures
- **En présentiel, en présentiel mixte, en distanciel**  
Le logiciel utilisé pour le distanciel est Zoom, les émargements seront envoyés par Docusign
- **Sous forme d'alternance entre présentation théorique et mise en situation par le biais d'exercices pratiques écrits ou oraux**
- **Action de formation de développement et acquisition de compétences**
- **Dates :**
- **Lieu : NANCY / EPINAL / STRASBOURG / LYON / PARIS / DISTANCIEL**
- **La formation sera formalisée par le biais d'un émargement**
- **Un quizz de fin de formation sera proposé en fin de formation**
- **Une attestation d'acquisition de compétences sera donnée au bénéficiaire**

**Effectif d'un groupe** : 2 à 12 personnes maximum

**Horaires** : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

**Prix : 650 €HT par personne**

**Public** : Personne étant en préparation de départ en retraite sous 12 mois

**Pré requis** : Avoir une problématique de départ en retraite dans les 12 mois après la formation

### **Objectif :**

- Discerner les compétences acquises pendant la carrière professionnelle et étudier leur transférabilité en dehors du milieu professionnel
- Comprendre sa génération et son rôle dans les générations à venir
- Mieux se connaître et accepter sa personnalité, son handicap
- Définir un projet de fin de carrière réalisable

*Un débriefing de fin de module ou demi module sera proposé à chaque fois, ce qui permettra de réguler les émotions et de conforter l'individu du bienfondé de la démarche dans laquelle il s'inscrit.*

### Journée 1 :

- A l'aide des outils de l'ADVP constructions collective d'une projection de soi dans son environnement de travail :  
Utilisation du photolangage : à l'aide de magazines usagés, les participants sont invités à composer un patchwork de mots et d'images représentant la demande de la consigne de travail
- Mise en commun des productions afin de se découvrir autrement : créer des synergies, des affinités au-delà du lien professionnel et de la connaissance usuelle, faire émerger le degré d'estime de soi des bénéficiaires et le regard des autres, accueil des feedbacks
- Exploration des générations en présence et leur rapport au monde (Baby Boomer, X, Y, Z)
- Etablissement du portefeuille de compétences sous la forme d'une cartographie vivante (images, dessins, mots) réalisée par soi, puis par les collègues. L'ensemble des compétences seront balayées : savoirs, savoirs être, savoirs faire, expériences extra professionnelles, contexte personnel, loisirs, handicap... (ADVP)
- Visite sous forme ludique des archétypes afin de définir les atouts et les vigilances apportés par chacun au service du projet de fin de carrière.
- Superposition des différents travaux pour obtenir une vue d'ensemble constructive et favorisant le sentiment de fierté de l'individu.

### Journée 2 :

- Exploration de la roue d'Hudson : le cycle du deuil, le cycle du renouvellement où comment permettre une exploration du champ des possibles en dehors du contexte professionnel connu
- Exercice de verbalisation du projet à l'aide des autres bénéficiaires : mini atelier de co-développement
- Reprise du tableau de compétences afin de puiser les compétences nécessaires et rajouter celles découvertes
- Rédaction du plan d'actions à la réalisation du projet de vie en fin de carrière
- Trucs, astuces, outils permettant de trouver sa juste place en dehors du contexte professionnel :
  - \* La structuration du temps, le rapport au temps
  - \* Sa juste place : la définir, savoir comment la trouver et l'ajuster au quotidien

### Journée 3

- Suivi des plans d'actions : quelles sont les actions déjà menées, quelles sont les informations recueillies ?
- Travail de résilience en groupe : ce que je suis, ce que je vauds, ce que je deviens