LA RETRAITE : S'APPROPRIER SA NOUVELLE VIE

Référence : BFC_FOR_RETRAITE_NOUVELLE_VIE

Thématique : Développement personnel

Objectif

Élaborer son projet de vie à la retraite.
Aborder la retraite avec plus de quiétude.

Public

Toute personne concernée par une proche cessation d'activité professionnelle.

Programme

JOUR 1
matin:

- Identifier ce qui va changer : s'appoprier le changement de statut, se préparer à un futur motivant et explorer le sens à donner.
- Aborder positivement la rupture avec le travail et les relations entreprises.

après-midi:

- Se donner les moyens de vivre pleinement sa retraite :
  - clarifier sa vision de soi à la retraite,
  - définir ses priorités,
  - identifier ses valeurs,
  - élaborer son projet de vie à la retraite,
  - trouver de nouvelles activités pour rebondir.

JOUR 2
matin:

- Adopter son nouveau rythme de vie :
  - entretenir et dynamiser sa mémoire,
  - être un sénior en pleine forme et prendre soin de soi,
  - construire une vie équilibrée et sereine.

après-midi:

- Développer des relations harmonieuses.
- S'approprier les outils pour réaliser concrètement ses projets.

Durée

2 jours : 14h

Formations complémentaires conseillées

- Apprendre à lâcher prise
- Comment gérer sa charge mentale?
- Gestion du temps

Prérequis et niveau de connaissance préalable

Aucun.

Moyens pédagogiques et techniques d'encadrements

- Formateur spécialisé dans le domaine d'intervention et sélectionné par la CMA.
- Méthode interactive basée sur le vécu de chacun des participants.
- Séance de formation en salle.
- Effectif de 5 à 10 stagiaires.

Suivi et évaluation de l'action de formation

Évaluation formative tout au long du stage - Feuille d'émargement - Attestation de stage.

Coût de la formation

Coût total pour 2 jours de formation : 490 euros ► voir les conditions générales de vente.
Ce coût peut être pris en charge par les financeurs de la formation. Des offres promotionnelles peuvent vous êtes proposées par nos services, sous certaines conditions.

Votre conseiller Chambre de métiers vous aide dans vos démarches et vous accompagne dans le montage du dossier de prise en charge de la formation.
Renseignez-vous en cliquant sur « Être rappelé » en bas de la fiche.

Réservez dès maintenant votre place

Attention, les places à nos formations sont limitées. Si cette formation vous intéresse, réservez votre place directement en ligne ci-dessous.

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation d'handicap.
Référent Handicap sur chaque site de formation.
Pour les candidats à l'apprentissage, dispositif spécifique d'accompagnement, PAVA, contactez-nous.

Chambre de Métiers et de l'Artisanat de Bourgogne Franche-Comté
65-69 rue Daubenton - 21000 Dijon | Tél : 03 73 55 20 20
N°SIRET : 130 026 073 00028
N° déclaration d'activité formation : 27 39 01242 39
(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)

Mise à jour le 08/08/2023

Délivré par:

- 21 - CMA Formation Dijon : Délégation Côte-d'Or 65-69 rue Daubenton - BP 37451 - 21074 DIJON Cedex
- 90 - CMA Formation Trévenans : 40 Grande rue - 90400 TREVENANS
- 39 - CMA Lons-le-Saunier : 17 Rue Jules Bury - 39000 LONS LE SAUNIER

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur “Être rappelé pour en savoir plus” depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

Tarifs:

- Tout public - contact