



LA RETRAITE : S'APPROPRIER SA NOUVELLE VIE

Référence : BFC_FOR_RETRAITE_NOUVELLE_VIE

Thématique : Formation-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

- Identifier ce qui va changer : s'approprier 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.
- 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

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

Durée

2 jours

Formations complémentaires conseillées

- Apprendre à lâcher prise

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 être 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 Région Bourgogne Franche Comté

N°SIRET : 130 026 073 00010

N° déclaration d'activité formation : 27 39 01242 39

(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)

Mise à jour le 15/02/2023

Délivré par:

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

Prochaines sessions:

- 21 - Dijon - Mercredi 13 et jeudi 14 décembre 2023 Inscription avant le 05/12/2023

Tarifs:

- Tout public - contact