



# Formation : « Se préparer à la retraite »

Format : Accompagnement individuel

**Objectif général :** Savoir gérer la transition de la vie professionnelle à la vie personnelle active pour réussir sa retraite.

## Objectifs pédagogiques de la formation :

- Réaliser le bilan de vos acquis professionnels et personnels et vos grandes réussites,
- Définir votre nouvelle identité de retraité : « Qui suis-je et qui serai-je demain ? »
- Préparer sereinement la transition et trouver votre nouvel équilibre de vie,
- Elaborer votre projet de retraite personnalisé, adapté à vos attentes et vos besoins,
- Organiser votre départ de manière professionnelle et avec confiance.

## En parallèle de la formation, il y aura lieu de :

Faire le point sur vos droits (avec votre service RH et votre organisme de retraite)

## Programme détaillé :

### Partie 1 : Réaliser le bilan de vos acquis professionnels & personnels - (s 1 & 2 :)

- Accueil de votre demande, vos attentes et objectifs,
- Définir l'ensemble de vos acquis : savoirs, savoir-faire, savoir-être (*soft skills*) et compétences (*hard skills*),
- Identifier les périodes importantes de votre parcours de vie et vos grandes réussites.

### Partie 2 : Définir votre nouvelle identité de retraité « Qui suis-je et qui serai-je demain ? » (s 3 & 4)

- Explorer vos valeurs, besoins, priorités, contraintes et aspirations.
- Identifier vos domaines de vie actuels et définir les domaines de vie futurs,
- Faire émerger vos envies au travers de vos activités professionnelles, extra-professionnelles, de loisirs et vos centres d'intérêt.

### Partie 3 : Préparer sereinement la transition et trouver votre nouvel équilibre de vie (s 5 & 6)

- Apprivoiser le changement et l'accepter ; Savoir se positionner,
- Accueillir les émotions & sentiments associés (*perte d'utilité, recherche de sens...*),
- Lever les résistances et dépasser vos appréhensions,
- Lister les changements à venir et mettre en avant les avantages,
- Se projeter sereinement et trouver votre nouvel équilibre de vie (*personnel et familial*).

### Partie 4 : Elaborer votre projet de retraite personnalisé, adapté à vos attentes et besoins (s 7,8, 9)

- Expérimenter un nouveau rythme de vie : gérer votre temps libre et veiller à votre hygiène de vie,
- A chacun son projet et son besoin d'utilité : entreprendre de nouvelles activités, explorer les perspectives
  - Démarrer une nouvelle activité professionnelle ou créer votre entreprise,
  - Se lancer dans le bénévolat associatif, initier des activités de loisirs (*culturelles, manuelles, sportives*)
  - Développer et activer votre réseau local.
- Accompagnement dans la mise en œuvre de votre projet : autour de la création d'entreprise, maîtrise des techniques de recherche d'emploi (*CV, lettre de motivation, préparation d'entretien, réseaux sociaux*), développement de votre réseau,
- Etablir un plan d'action personnalisé pour le déploiement de votre projet : choisir le rôle qui vous convient à court, moyen et long terme.

## Partie 5 : Organiser votre départ de manière professionnelle et avec confiance (s 10)

- Recueillir toutes les informations utiles : données comptables et sociales, récapitulatif de carrière,
- Rester mobiliser et se distancier de l'entreprise pour se projeter dans l'avenir.
- Déployer votre projet et vivre pleinement les opportunités de la retraite.

### A l'issue de la formation le stagiaire est capable de :

- Identifier ses acquis professionnels, personnels et ses forces,
- Définir son identité de retraité,
- Présenter son projet de retraite, à court et moyen terme,
- Mettre en place les actions facilitant le départ de l'entreprise avec sérénité,
- Présenter les actions à engager pour se projeter dans cette nouvelle vie.

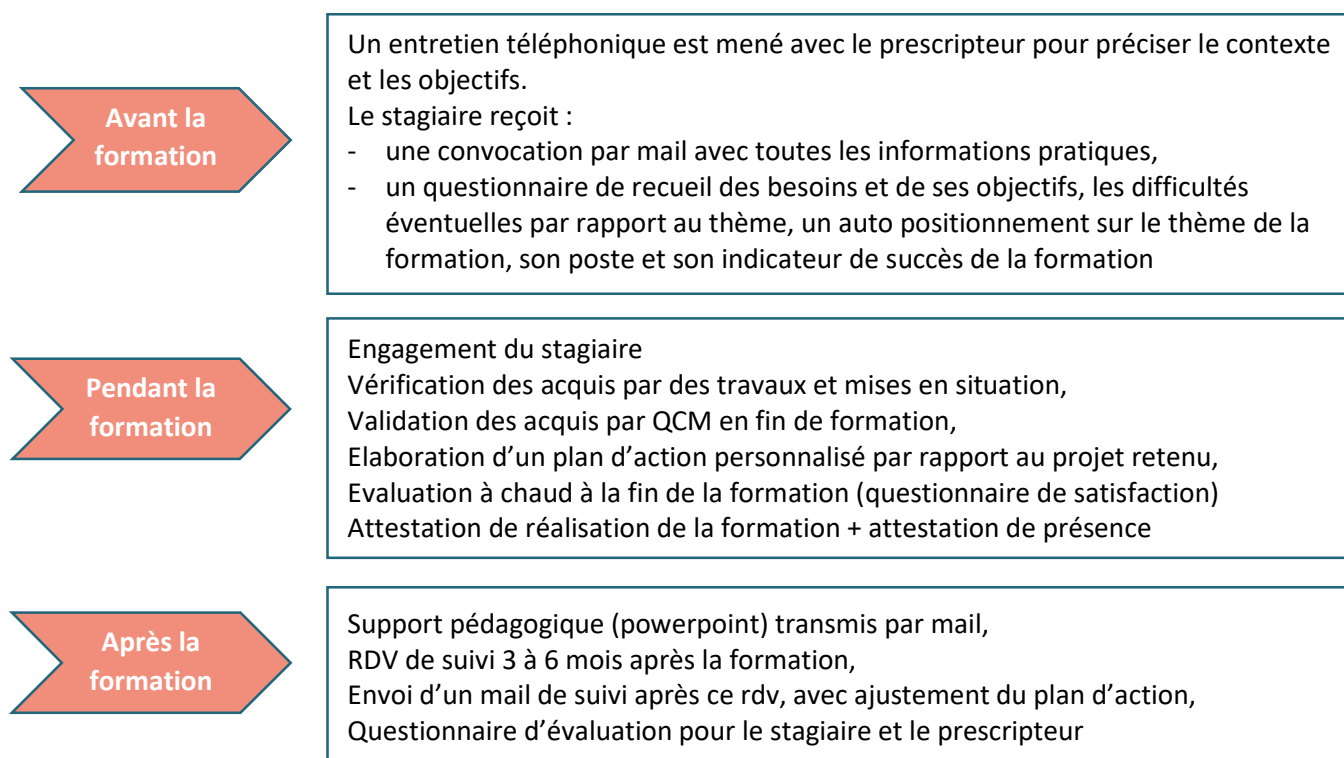
### Points forts de la formation :

- Un accompagnement individuel par une professionnelle certifiée,
- Des outils pertinents et adaptés à vos besoins,
- Elaboration d'un plan d'action personnalisé,
- Rdv de suivi à 3/6 mois gratuit.

### Profil de la formatrice :

Delphine Limarola-Jouvante est formatrice professionnelle et coach consultante certifiée (Master 2 – RNCP 7). Elle a travaillé 15 ans au sein de la Direction des Ressources Humaines d'une grande entreprise française, notamment en qualité de Responsable formation et développement de compétences. Spécialisée en évolution, reconversion et transition professionnelle.

### Personnalisation du parcours de formation :



**Un accompagnement personnalisé pour élaborer votre projet de retraite.**

***Soyez l'acteur principal d'une retraite réussie !***

# Informations pratiques

**DLJ Coaching** est un organisme de formation qui vous accueille sur Nantes et Vertou (44) et à distance sur toute la France.

**Contact** : Vous pouvez- nous contacter du lundi au vendredi de 09h à 19h au : 06.16.68.58.72

Mme Delphine Limarola-Jouvante (Nantes - Vertou 44)

Ou par mail à l'adresse : [contact@dljcoaching.fr](mailto:contact@dljcoaching.fr)

**Cadre légal** : L'article L6313-2 du code de travail définit l'action de formation (mentionnée au 1° de l'article L. 6313-1) comme un parcours pédagogique permettant d'atteindre un objectif professionnel.

Elle peut être réalisée en tout ou partie à distance. Elle peut également être réalisée en situation de travail.

**Plus d'information sur** : <https://travail-emploi.gouv.fr/formation-professionnelle/>

**Public concerné** : Toute personne qui souhaite anticiper et préparer activement son départ à la retraite.

**Prérequis** : Aucun prérequis exigé

**Durée de la formation** : **15 heures d'accompagnement individuel** avec une formatrice, soit 7 à 10 séances (d'1 heure 30 ou 2h), réparties sur une période de 2 à 3 mois + travail en autonomie entre les séances. Un RDV de suivi à 3/6 mois.

**Tarif** : 1 500 euros HT

**Financement** : Sur le plan de développement des compétences de l'employeur - Fonds OPCO (Opérateurs de Compétences) - Fonds de l'Administration Publique et sur Fonds propres.

**Modalités d'inscription** : Faire une demande par téléphone ou par mail. Vous serez rappelé sous 48 heures, pour un rdv téléphonique gratuit avec présentation de la formation et de la démarche d'inscription.

**Délai d'accès à la formation** : 10 jours ouvrables à partir de la demande ou 4 semaines si prise en charge par un OPCO.

**Matériel nécessaire** : un ordinateur avec caméra et micro et un accès à internet, pour les séances à distance. En présentiel, prévoir un lieu clos pour assurer la confidentialité de la prestation.

**Une convocation** sera envoyée par mail avant chaque rendez-vous, avec rappel du lieu, de la date et de l'horaire, plus lien de connexion si formation à distance, et rappel du travail intersession à réaliser.

## **Méthodes et outils pédagogiques :**

Pédagogie active, interrogative et expérimentale basée sur l'interactivité entre la formatrice et le stagiaire, Utilisation d'un support pédagogique (*Powerpoint*),

Mise en œuvre de méthodes pédagogiques positives et variées, et utilisation des outils du coaching,

Création de votre projet de vie de retraite,

Elaboration d'un plan d'action personnalisé.

## **Modalités d'évaluation et d'appréciation des participants :**

**Pendant la formation** : Travail intersession, vérification des acquis et plan d'action personnalisé,

**A l'issue de la formation** : Questionnaire de satisfaction,

**Après le RDV de suivi à 3 mois** : Questionnaire d'évaluation du stagiaire et de l'employeur.

**Personnes en situation de handicap** : Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme Delphine Limarola-Jouvante, référente Handicap, à l'adresse suivante [contact@dljcoaching.fr](mailto:contact@dljcoaching.fr) ou au **06.16.68.58.72**, pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.