

2024

Administration, organisation et gestion

24-0989-C5777

La retraite : s'approprier pleinement sa nouvelle vie

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- . Aborder la retraite avec optimisme, comme une nouvelle étape de vie
- . Transmettre son savoir pour clôturer sereinement son activité professionnelle
- . Définir un espace de liberté adapté à ses besoins et à son caractère
- . Construire un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social
- . Réaliser un bilan personnel pour mieux se connaître

Dates 25/03/2024
26/03/2024
Lieu DRY 45370

Partenaires

Métiers concernés

Public visé

Tous publics

Contenu indicatif

- Anticiper sa retraite
- Remettre en question les idées dépassées sur la retraite
 - Clôturer sereinement la fin des relations professionnelles
 - S'approprier le changement de statut et ce nouvel espace de liberté
 - Se préparer un futur motivant et porteur de sens o Ateliers et mises en situation
- Se donner les moyens de vivre pleinement cette nouvelle phase
- Se donner les moyens de vivre pleinement cette nouvelle phase • Définir ses priorités et éviter les pièges de cette nouvelle période de vie
 - Se réapproprier une vie de couple harmonieuse
 - Identifier et respecter ses valeurs
 - Identifier ses peurs et les dépasser
- Adopter un rythme de vie respectueux de soi
- Structurer harmonieusement son espace personnel, familial et social
 - Être un senior en pleine forme et prendre soin de soi (sport, sommeil, alimentation...)
- Séquences
- Réaliser enfin ses projets : s'approprier les outils pour les réaliser concrètement
 - Aider tout en posant ses limites (amis, conjoint, enfants, association...)

Niveau de connaissances requis

Aucun

Intervenants

Nota

Durée : 2 jourS
Lundi 25 mars 9 h 30 - 17 h 30
Mardi 26 mars 8 h 30 - 16 h 30
Inscription sur le portail OFB : <https://formation.ofb.fr>
Tarifs et coût (hors agent OFB) : <https://formation.ofb.fr/conditions-d'inscription-et-tarifs>
- Date limite inscription : 4/03/2024

Date limite d'inscription 3 semaines avant le début de la formation
Convocation 3 semaines avant le début d'entrée en formation.
En cas de besoin, vous pouvez contacter le référent handicap ici : handicap.formation@ofb.gouv.fr

Responsable de la formation

Renseignements pratiques

Séverine DA SILVA (0238459976)