Préparer son départ à la retraite

Management - Développement Personnel

15/12/2025

Public et prérequis

Personnel proche du départ en retraite.

Aucun

Les objectifs

- Aborder la retraite positivement
- Réfléchir à la concrétisation de son projet et échanger sur ce thème
- Avoir des pistes d'actions concrètes pour construire son avenir

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

- Échange
- Exercices
- Réflexion

L'AFPI acm Formation atteste que nos formateurs disposent d'un parcours professionnel significatif en lien avec l'action de formation et de compétences pédagogiques leur permettant de dispenser ce programme.

Programme

Une nouvelle situation

Assumer la responsabilité de la réussite de sa retraite

Comment envisager sa retraite et faire face aux peurs et aux craintes

Le stress d'une nouvelle situation et la mise en place d'une hygiène de vie

Faire le deuil de sa vie active

- Déni
- Révolte
- Doute
- Tristesse
- paix

Comprendre ses ressources pour mieux aborder l'avenir

Réaliser ses croyances limitantes

Connaître ses besoins

Le couple, la retraite et l'organisation

Le nouveau projet de vie

Etablir son tableau de bord

CENTRES DE FORMATION

Lille, Boulogne, Hénin-Beaumont, Valenciennes, Maubeuge, Cambrai, St-Omer, Calais, Béthune

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + afpi

• 1300 Jeunes formés par an
• 600 contrats d'alternance à pourvoir
• 750 entreprises partenaires
• Accompagnement individualisé
• Diplômes reconnus par l'Etat

• Savoir-être, management, sécurité
• Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
• Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

10 CENTRES
dans le Nord Pas-de-Calais situés au coeur des bassins industriels et d'emploi

Modalité d’évaluation

- Contrôle des acquis en fin de formation
- Attestation

Suivi de la formation

Le suivi de l’exécution de l’action se fait par :

- L’émargement de feuilles de présence par chaque stagiaire.
- Fiche d’évaluation de stage

Version documentaire

PR5/ENR/01 V.3