



À DISTANCE

S'INSCRIRE

**Distanciel**2 classes virtuelles  
de 3h30,  
Soit 7hFormation animée par **Séverine DESAULLES**

Psychologue de formation, elle capitalise sur plus de 25 ans d'expérience dans l'accompagnement et le développement des compétences et des talents en entreprise sous la forme de diverses prestations : coaching, accompagnement des mobilités et des transitions, co-développement, formation, accompagnement d'équipe. Elle anime les formations « Préparation à la retraite » d'ERYYS depuis 2011.

**Pour qui ?** Collaborateur proche de la retraiteFormation proposée par **ALTER COACH**, filiale d'ERYYS spécialisée dans l'accompagnement individuel et collectifAlter  
Coach  
S'épanouir dans la transformation**Prérequis :** Aucun**Méthodes mobilisées :**

- + Des outils pédagogiques ludiques et variés : Travail individuel et travail de groupe, réflexion à partir de documents méthodologiques et séances de créativité, autodiagnostic et quiz, apports théoriques et pratiques, jeux, mises en situation et expérimentations pratiques, vidéos et témoignages
- + Dans une ambiance détendue et participative
- + L'animation est en partie vidéo projetée

**Modalités d'évaluation :** Evaluation de la satisfaction**Modalités d'accès :** Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative (Zoom, WebEx ou Teams).

- > Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque.
- > Une assistance technique et pédagogique est assurée par ERYYS auprès du participant.

**Accessibilité :** Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.

- > 590 € HT par pers.
- > Intra entreprise : Nous consulter



OBJECTIFS

- Faire le point sur son parcours, ses envies et ses aspirations pour nourrir un projet de vie épanouissant
- Oser le changement et se fixer de nouveaux objectifs
- Identifier les étapes et les actions à mettre en place pour concrétiser ses projets



PROGRAMME

**SÉQUENCE 1 : CONSTRUIRE SON PROJET DE VIE**

- > La retraite, une opportunité !
  - Quelles représentations de la retraite ?
  - Le poids des stéréotypes
  - Changer son regard sur la retraite
- > Apprendre à réfléchir autrement
  - Les méthodes créatives pour « sortir du cadre » et vivre pleinement sa vie de retraité / Exercices de mise en pratique
- > Construire son projet de vie :
  - Les conditions d'une retraite épanouie
  - Les étapes de construction de son projet de vie :
    - Imaginer sa retraite idéale
    - Définir sa trajectoire et ses objectifs prioritaires
    - Clarifier ses envies et savoir-faire
    - Nourrir ses rêves et ses centres d'intérêts
    - Utiliser son expérience et ses qualités personnelles
    - Equilibrer ses différents domaines de vie en tenant compte de ses priorités.

**SÉQUENCE 2 : PASSER À L'ACTION !**

- > Agir pour construire une retraite active et épanouissante :
  - Identifier les éventuels obstacles à surmonter
  - Se fixer des objectifs SMART (Spécifiques – Mesurables - Ambitieux - Réalistes - Temporels)
  - Adopter la technique des petits pas et oser le changement !
- > Passer à l'action et développer son réseau relationnel :
  - Concrétiser ses envies tout en développant de nouveaux contacts
  - Savoir s'entourer et faire vivre son réseau de communication locale
- > Faire ses premiers pas vers une retraite active et sereine :
  - Le café du savoir : expérimentation du troc de compétences
  - Les adresses utiles pour donner vie à ses projets