



## OF SOUFFLE NOUVEAU

Accompagnement et formation – Bilan de compétences

[soufflenouveau.of@gmail.com](mailto:soufflenouveau.of@gmail.com)

# Journée « Transition retraite »

### Informations générales :

**Intitulé de la formation :** Transition retraite

**Date(s) de la formation :** dates disponibles sur [www.souffle-nouveau.fr](http://www.souffle-nouveau.fr)  
à définir avec le client si intra-entreprise

**Durée de l'action de formation :** 21 heures, soit 3 jours

**Lieu de l'action de formation :** sur site

**Formatrices :** Audrey GARNIER, Annelise GROSSRIEDER

**Nombre de participants :** 6 à 12 personnes

**Tarif :** 1290 € en collectif – 1890 € en individuel

### Objectifs pédagogiques :

L'accompagnement « Transition retraite » permet :

- d'appréhender la transition vers la retraite et d'aider à transformer sa vie professionnelle-personnelle pour la remodeler avec sens et plaisir.
- de faire le point, en revenant sur tout ce qui vous a construit, et d'en faire une force pour la suite.
- de revenir à soi pour mieux se connaître.
- de visualiser et projeter sa vie post retraite en accord avec son individualité.

### Moyens et méthodes pédagogiques :

Nous utilisons des moyens pédagogiques tels que : échanges verbaux (entretien de positionnement, points matinaux, bouclage de fin de journée), mini quizz, questions-réponses, feedbacks, autodiagnostic, bilans, exercices et activités. Ces méthodes sont adaptées constamment en fonction des profils des stagiaires et des éléments émergents communiqués.

Nos méthodes pédagogiques sont les suivantes :

- Méthode interrogative : questionnaire écrit et questionnements verbaux
- Méthode active ou de découverte : mise en situation, visualisation ...
- Méthode transmissive : courts apports théoriques (personnalité, comportement, ...)
- Travail collaboratif (formation en groupe)

### Moyens techniques :

Nous fournissons :

- les supports pédagogiques (manuel du participant, document de synthèse)
- les supports administratifs (convocation, feuille émargement, programme de formation, attestation ou certificat de formation, etc)
- les fournitures telles que feutres, papiers, scotch, post it, ficelle, etc...)

### Programme de formation :

- Evaluer son état d'esprit en vue de la retraite.
- Réfléchir sur son vécu personnel et professionnel à ce jour.
- Poser ses attentes et ses besoins.
- Revenir à soi ; Comment suis-je aujourd'hui ? Et qui ai-je envie d'être demain ?
- Prendre en considération son état de santé, sa situation financière et personnelle. Identifier les peurs liées à ceux-ci et les dépasser.
- Identifier ses croyances limitantes et les dépasser pour développer une vision de départ en retraite plus juste.
- Définir son objectif post retraite alliant individualité, sens et plaisir.

Document en date du 12/01/2023