



## Se préparer à la retraite

Date : 22 et 23 septembre 2025

Lieu : DR16-Paris Normandie

Nombre de stagiaires : 10

### Objectifs

- Aborder la retraite avec plus de quiétude.
- Élaborer son projet de vie à la retraite.
- Découvrir quelques clés pour sa santé.

### Public visé

Cadre, manager, chef de projet, assistant(e), technicien et tout collaborateur concernés par une proche cessation d'activité professionnelle.

### Modalités pédagogiques

### Programme

Avant

- La vidéo : "Liberté chérie !".
- Un questionnaire de positionnement avant la formation.

Pendant - En groupe

1 - Piloter ce changement de vie particulier

- Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et le cadre professionnels.
- Identifier les changements liés à la retraite (statut, relations, rythmes, activités).
- Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux (physiques, intellectuels, émotionnels...).
- Partir sereinement, se préparer à transmettre ses compétences.



2 - Préparer son projet de vie

- Appréhender un nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales.
- Découvrir l'Ikigai pour construire son nouveau projet, comprendre les facteurs de longévité en bonne santé.
- Identifier de nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat.
- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles.

3 - Développer des relations harmonieuses

- Découvrir des conseils pour gérer les relations (le couple au quotidien, les parents âgés, les petits-enfants...).
- Parcourir et utiliser 3 outils pour entretenir et optimiser sa communication avec les autres.

4 - Dynamiser et entretenir sa mémoire

- Comprendre comment fonctionne la mémoire.
- Identifier les amis et les ennemis de la mémoire.
- Découvrir des outils et méthode pour mieux l'utiliser.

5 - Représenter son projet de vie de façon créative

- A travers l'écriture, pour poser ses intentions et ses envies.
- En visualisant son projet avec des images (Vision Board).

Après - Mise en œuvre en situation de travail

- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".
- Après la formation, une activité personnalisée à vos enjeux qui vous permettra de transposer en situation de travail.

## Conditions d'inscription

Date limite d'inscription : 22/08/2025

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>

Renseignements :  
[ifsem-formation.contact@cnrs.fr](mailto:ifsem-formation.contact@cnrs.fr)