

PROGRAMME DE FORMATION

Public

La formation « Préparer sa retraite, engager un nouveau départ » s'adresse à toute personne qui souhaite préparer sa fin de carrière. Elle permettra d'adoucir la transition vie active / retraite qui peut parfois être difficile.

Cela va permettre d'appréhender le concept de retraite et de savoir comment faire pour la vivre de façon sereine. Apprendre à fixer de nouveaux objectifs et donner un sens à cette nouvelle vie sont les objectifs de cet accompagnement.

Prérequis

Professionnels en fin de carrière

Objectifs

Ce parcours doit permettre au participant de :

- Prendre conscience du changement que représente la retraite et de son impact sur les plans psychologiques, sociologiques et familiaux.
- Permettre à chaque participant de devenir acteur de son passage en retraite
- Se mettre en situation d'élaborer un projet de vie

L'encadrement

Mme Maria CARRION, Coach Professionnelle Certifiée MHD (École Française de Coaching). Master en direction des entreprises et management. MBA Management RH. Expériences dans des postes de management dans des secteurs et pays différents. 14 ans d'expérience en tant que consultante et formatrice. Intervenante Université de Limoges en économie et management.

[+Infos](#)

Durée de la formation

- 2 /3 jours (modulable)

Dates et Lieux :

Lieux et dates à définir (en présentiel ou à distance)

 **Maria Carrion**

Tarifs

Groupe de 4 à 8 personnes

- 1820 euros 2 Jours de formation TTC
- 2730 euros 3 jours de formation TTC

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Pédagogie interactive :

Remise d'un livret de travail au participant

Tout au long de la formation des questions sont posées à l'ensemble des participants pour mesurer le niveau d'acquisition. Tour de table feed-back par rapport au jour précédent.

Évaluation par questionnaire par rapport à l'atteinte des objectifs.

Évaluation à chaud sur le niveau de satisfaction par questionnaire.

Déroulement :

Les rendez-vous sont généralement en face à face dans des salles de réunion situées à Limoges, 29 Avenue de la Révolution. Tous les RDV peuvent se faire à distance, visioconférence. Les personnes en situation de handicap (PSH) peuvent me contacter pour établir des RDV adaptés. De larges plages horaires.

PROGRAMME

Module 1 : Phase de clarification (2 jours de formation)

- Atelier de Coaching Narratif
- Présentation de l'évolution de votre vie professionnelle, l'histoire, la succession d'évènements qui ont constitué votre parcours et les moments de satisfaction.

Module 2 : Bilan personnel

- Exploration des besoins, motivations et valeurs
- Exploration de freins et fonctionnement relationnel

Module 3 : Bilan professionnel (2 jours de formation)

- Savoir-faire, talents naturels et inventaire de compétences
- Préparer une vie active

Module 4 : Construire un projet de vie

- Construction d'un projet de vie équilibré

Module 5 : Plan d'actions (3 jours de formation)

- Présenter sa vie active, présenter ses projets
- Préparer un plan d'actions à court, moyen et long terme

Dernière modification 01/01/2023



Coach professionnel certifié – Membre de l'EMCC

Maria Carrion