

Gérer sa fin de carrière en favorisant son équilibre de vie

Public :

Tous salariés concernés par un départ prochain à la retraite

Objectifs :

A l'issue de cette formation, le bénéficiaire sera capable de :

- Analyser ses motivations et ses intérêts professionnels et personnels pour gérer la fin de carrière
- Identifier ses valeurs, ses compétences et aptitudes clés
- Gérer l'organisation de sa fin de carrière et sa transition vers la retraite

Prérequis : Aucun

Pédagogie et évaluation :

- Méthodes et outils adaptés à la modalité pédagogique : exposés dynamiques, échanges de pratiques, écoute active, quiz, exercices individuels et collectifs
- Un QUIZ de validation des acquis de connaissances est réalisé en ligne en fin de chaque module

Moyens pédagogiques nécessaires :

- Être équipé d'un ordinateur et d'un smartphone
- Avoir une connexion internet

Sanction de la formation

- A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation à chaud puis à froid
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence
- Une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

Intervenant(s) : Briac Reneaume, formateur et consultant en bilan de compétences (Tel : 0667753043, Mail : briac@jubiliz.fr)

Accessibilité : Si vous avez besoins d'aménagements spécifiques (pédagogie ou accessibilité physique/numérique) pour suivre le parcours merci de contacter notre organisme

Tarif : 1 000 € HT/bénéficiaire, groupe de 6-10 personnes

Dates : Du 5 mai au 9 Juin 2022

Déroulé :

Durée : 16 heures dont 9h en séances collectives, 1h en séance individuelle, 6h d'exercices individuels

Lieu de formation : à distance par visioconférence avec l'outil TEAMS

Assistance : Une assistance technique et pédagogique est disponible tout au long de la formation

Date des séances collectives :

- Jeudi 5 mai 2022 – 9h00/12h00
- Jeudi 19 mai 2022 – 9h00/12h00
- Jeudi 02 juin 2022 – 9h00/12h00

Séance individuelle : A programmer avec chaque bénéficiaire entre le 02 juin et le 09 juin 2022

Programme :

Les motivations et intérêts professionnels et personnels :

- Analyser sa vie professionnelle
- Analyser sa vie personnelle
- Analyser ses engagements extra-professionnels

L'équilibre de vie :

- Découvrir les dimensions de l'expérience
- Gérer les temps de vie
- Savoir choisir et garder le contrôle sur ses occupations
- Trouver du sens dans ses activités

Connaissance de soi :

- Identifier ses valeurs et ses compétences
- Prendre conscience des compétences à transmettre
- Ecrire son récit de vie

Gestion de la fin de carrière :

- Explorer des pistes pour la fin de carrière et pour la suite
- Faire des choix pour l'organisation de la fin de carrière
- Définir un plan d'action individuel