

## Gérer sa fin de carrière en favorisant son équilibre de vie

### Public :

Tous les collaborateurs 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

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

**Tarif :** 1000€ Net de taxe par collaborateur

Prestation de formation exonérée de TVA en vertu de l'article 261-4 -4°-a du Code Général des Impôts

### Déroulé :

Durée : 1 séance collective d'introduction d'1h, 6 séances collectives d'1h30, 2 séances individuelles d'1h, 6h de travail collectif

Lieu de formation : à distance par visioconférence avec l'outil Google Meet (ou TEAMS)

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

Date des séances : A définir avec le client

### Programme :

Les motivations et intérêts professionnels et personnels :

- Définir des objectifs individuels de progression
- 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