

Réussir sa retraite avec motivation et sérénité

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 2100463F — Mise à jour : 24 octobre 2025

Organisme responsable : **ANNE SECHAUD CONSULTANTS**

Contenu

Objectifs

Identifier et appréhender les changements liés à la retraite et identifier les besoins fondamentaux et ses préférences personnelles.

Redéfinir son temps libre et déterminer des objectifs d'activité, de participation sociale et collectives de développement personnel. Prendre soin de soi et de sa santé par des méthodes adaptés à ses capacités physiques, intellectuelles et psychologiques. Mettre en œuvre des projets de vie et sourire à l'avenir.

Programme

- Identifier et apprivoiser les changements à venir
- Se connaître soi même pour mieux s'adapter et s'épanouir:
- La communication positive et sa relation aux autres
- Optimisation de ses forces
- Rencontre avec soi - un esprit sain dans un corps sain
- Se projeter dans l'avenir

L'intervention est précédée d'un questionnaire, afin d'identifier les attentes de chacun pour mieux adapter la formation et à nous remettre au plus tard 8 jours avant le début de la session.

Pédagogie participative et active, qui tient compte de l'expérience individuelle, avec des apports théoriques, des exercices pratiques, des échanges et partage d'expériences afin de permettre à chacun de s'approprier les outils et les méthodes.

Chaque participant repart avec des pistes de réflexion individualisées et d'un document de synthèse du travail réalisé.

Modalités d'évaluation des connaissances du stagiaire : Synthèse de la formation – questions/réponses – échanges entre participants Evaluation individuelle des acquis (exercices et questionnaires : QCM – quiz - méthode du « vrai/faux », des mises en situation...) Évaluation à chaud de la satisfaction du stagiaire. Formation-action : le délai (environ 4 semaines) qui sépare les 2 séquences permettra l'application d'un premier plan d'action personnel, révisable et perfectible dans l'optique de l'optimisation de la pratique du manager.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2114661	Présentiel	Rennes	31/12/2025	30/12/2026