



# Préparer activement sa retraite

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

Préparer sa vie en retraite avec optimisme.

## Programme

### Approche psychosociologie de la retraite et des retraités

Historique et évolution de la notion de retraite (démographie, économie, attentes et sens social).

La nouvelle typologie des retraites d'aujourd'hui.

Le nouveau rôle social des retraités.

### La retraite comme changement de vie : cerner ses envies et appréhensions

Les redéfinitions identitaires (Qui suis-je ? Que serai-je?).

Identifier ses propres représentations de la retraite.

Anticiper les impacts psychologiques possibles induits par le changement.

### Commencer à construire son projet de vie à la retraite : "apprivoiser" son temps libre

Appréhender le nouveau mode de relation avec son entourage :

- Faire face aux sollicitations familiales : conjoint, parents âgés, enfants, petits-enfants.

- Entretenir son cercle relationnel et faire de nouvelles rencontres.

- Se préserver du temps pour soi.

Réaliser un bilan de ses besoins, valeurs, qualités, compétences et intérêts.

Connaître les services ressources, le tissu associatif local (facultés, associations, fédérations de sport, activités culturelles et de loisirs ...).

Développer sa curiosité et son ouverture d'esprit.

Anticiper un nouveau rythme, planifier et gérer son temps.

Se fixer des objectifs et des défis réalistes, réaliser ses rêves.

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Toute personne se préparant prochainement à cesser son activité professionnelle.

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

800 € par stagiaire

### Adresse

#### Site de Vannes

6 rue Ella Maillart,  
PA Laroiseau,

56000 Vannes

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>

## Les points forts de la formation

- Pédagogie active impliquant les stagiaires dans leur projet de retraite.
- Initier un plan d'actions individuel.
- Anticiper sa retraite, c'est aussi faire les bons choix en matière de finances et de patrimoine. Vous explorerez ces notions à travers des interventions filmées de témoins experts (gestion de patrimoine, panorama du paysage associatif) ainsi que des ressources complémentaires disponibles sur notre plateforme Numer@lis.

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun prérequis

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

Analyser les enjeux sociétaux de la retraite et leurs impacts sur votre projet personnel. Clarifier vos envies, craintes et ressources pour aborder cette transition en confiance. Construire un projet de vie concret, aligné avec vos valeurs, compétences et aspirations, incluant des étapes et des ressources mobilisables.

## ► PRÉSENTIEL

## Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation.

## Modalités pédagogiques

Ateliers pratiques, échanges et accompagnement pour élaborer des pistes concrètes de réflexion et d'action pour amorcer son projet de vie personnalisé.

Date et mise à jour des informations : 29/04/2026

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)

## Les sessions



### Vannes

- Nous contacter

## Contacts



**GWENOLA LE SOUDER**

[gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr](mailto:gwenola.lesouder@morbihan.cci.fr)

CCI Formation Morbihan - Site de Vannes - N° SIRET 13002280900011 - N° d'activité 53351000435  
6 rue Ella Maillart, PA Laroiseau, - 56000 Vannes

Tél. : 02 97 64 04 54 - [formation.continue@morbihan.cci.fr](mailto:formation.continue@morbihan.cci.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/morbihan>

