

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

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.

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

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

780 € par stagiaire

Adresse

Site de Rennes/Bruz
Campus de Ker Lann,
6 Rue des frères Montgolfier, BP
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

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

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Comprendre l'évolution de la place du retraité dans notre société. La retraite comme changement de vie : cerner ses envies et appréhensions. Appréhender le nouveau mode de relation avec son entourage. Commencer à construire son projet de vie à la retraite : "apprivoiser" son temps libre.

► 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 : 25/08/2025

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

Les sessions



Bruz

- 3 et 6 octobre 2025

Contacts



JAMOIS Anne Emmanuelle

Anne-Emmanuelle.JAMOIS@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



CCI FORMATION
BRETAGNE