



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 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.
- Des ressources complémentaires offertes sur notre plateforme Numér@lis sur la gestion de patrimoine et le panorama du paysage associatif.

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun

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

Les sessions



Bruz

- 9 et 12 octobre 2026

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