

Gérer son départ à la retraite

La formation **Gérer son départ en retraite** accompagne les participants dans la préparation de cette étape de transition personnelle et professionnelle.

Elle permet de prendre du recul sur son parcours, d'identifier les changements liés au passage à la retraite, de mieux comprendre les résistances possibles et de construire de nouveaux projets adaptés à cette nouvelle période de vie.

Validation

- Une attestation de formation est remise au participant à l'issue de la formation.
- Cette formation ne conduit pas à une certification professionnelle et ne donne pas lieu à une validation par blocs de compétences.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- **Identifier** les étapes clés d'une transition vers la retraite.
- **Analyser** son parcours professionnel et les ressources acquises.
- **Comprendre** les mécanismes du changement et les résistances possibles.
- **Définir** les valeurs, besoins et priorités associés à cette nouvelle étape.
- **Construire** un ou plusieurs projets personnels à développer pendant la retraite.
- **Formaliser** des pistes d'action concrètes pour préparer son départ.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

La formation vise à rendre l'apprenant capable de :

- **Réaliser** un bilan de son parcours professionnel.
- **Valoriser** ses réussites, apprentissages, expériences et ressources personnelles.
- **Identifier** les changements liés à la fin de l'activité professionnelle.
- **Repérer** les éventuelles résistances au changement.
- **Donner** du sens à cette nouvelle période de vie.
- **Transformer** certaines limites perçues en ressources constructives.
- **Imaginer**, structurer et prioriser de nouveaux projets.
- **Repartir** avec une ou plusieurs pistes concrètes à développer après le départ à la retraite.

Étapes d'inscription à la formation

1. Identification des besoins spécifiques du demandeur.
2. Envoi du programme de formation et d'un devis par SB FORMATION.
3. Retour du devis signé et acceptation des modalités de déroulement de l'action.
4. Envoi de la convocation à la formation.
5. Démarrage de la formation.



Dates

Nous consulter



Durée et rythme

- **14 heures, soit 2 jours**
- Les journées de formation peuvent être consécutives ou non, selon les besoins et les modalités définies au moment du devis.



Délai d'accès

Formation à la carte

La date de démarrage est définie au moment de la signature du devis, selon les disponibilités du participant, de l'entreprise et de SB FORMATION.

La formation est accessible après signature d'une convention de formation et acceptation des conditions générales de vente de SB FORMATION.



Tarifs

Nous consulter

- Selon les modalités de participation choisies : inter, intra ou cours particulier.
- Plusieurs modalités de financement possibles selon la situation du participant ou de l'entreprise : autofinancement, financement entreprise, OPCO ou autre dispositif mobilisable.



Lieu de formation

SB FORMATION – Dijon
9 Avenue Jean Bertin, 21000 DIJON

La formation peut également être organisée sur un autre lieu à la demande du client, sous réserve de faisabilité.



Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Les besoins d'aménagement sont étudiés individuellement avec le référent handicap de SB FORMATION.
Contact : Jennifer BIZET –
03.80.70.12.32 –
jennifer.bizet@groupe-sb.org
Page dédiée : swll.to/accessibilite-sb



Participants

Participant, salarié ou futur retraité souhaitant anticiper son départ à la retraite et se préparer au changement.



Prérequis

Cette formation ne requiert pas de prérequis spécifique



Méthodes et évaluation

Les compétences acquises sont évaluées au moyen d'un questionnaire intégrant des analyses de situation.

Des temps d'échange et de formalisation permettent également de vérifier la capacité du participant à identifier ses ressources, comprendre les étapes du changement et construire des pistes de projet adaptées.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE ET BLOCS DE COMPÉTENCES

Bilan de la vie professionnelle

- Rassembler les éléments significatifs de son parcours professionnel.
- Identifier ce qui a été réalisé, réussi et appris.
- Tirer parti des expériences, réussites, erreurs et étapes marquantes.
- Repérer les compétences, ressources et acquis transférables.

Comprendre les étapes du changement

- Découvrir le modèle de Hudson et la roue du changement.
- Comprendre les différentes étapes d'une transition.
- Identifier la rupture qui marque la fin d'une situation.
- Repérer les résistances possibles face au changement.
- Franchir l'étape de fin et accompagner le deuil de la situation précédente.

Donner du sens à l'avenir

- Clarifier son échelle de valeurs et son système de croyances.
- Identifier l'impact du changement sur soi et sur son environnement.
- Comprendre sa représentation du monde et ses leviers personnels.
- Transformer les limites en forces constructives.

Créer de nouveaux projets

- Identifier ses ressources personnelles.
- Transférer une ressource d'un contexte à un autre.
- Imaginer de nouvelles perspectives.
- Construire un ou plusieurs projets à développer pendant la retraite.

NOS RÉSULTATS

Taux de satisfaction des participants

2024	2025
100%	N.D.

Participants ayant suivi la totalité de la formation

2024	2025
3	N.D.

Participants ayant répondu à l'enquête

2024	2025
100%	N.D.

