

Réseau des GRETA de l'académie de Versailles

RETRAITER SA VIE - DABM

GRETA des Yvelines (78)
Saint-Germain-en-Laye en présentiel

OBJECTIFS

Préparer un changement, mener une démarche de réflexion, accepter cette nouvelle situation de futur retraité, anticiper cette transition et les changements associés.
Mieux appréhender la fin de vie professionnelle et préparer la transition vers la retraite avec l'élaboration d'un projet personnel.
Prendre conscience de ses désirs, de ses valeurs, de ses talents et de ses ressources mobilisables pour la construction d'un avenir confiant

CONTENU

La prestation Re-traiter sa vie se déroule en collectif de 6 personnes maximum, sur 3 jours, dont 2 consécutifs.

Jour 1 :

Module introductif : donner des repères aux participants et amorcer une dynamique de groupe
Histoire de vie : permettre aux participants de comprendre ce qui se joue à ce moment précis de leur vie et donner du sens à leur histoire personnelle, professionnelle et familiale.

Jour 2 :

Articuler travail et retraite : faire le point sur l'implication dans le travail et donc la place du travail.

Permettre au bénéficiaire de discuter autour de ses perceptions, ses craintes, ses espoirs relatifs à la retraite.

Identifier les changements induits par la retraite.

Identifier ses propres ressources pour gérer le changement.

Jour 3 :

Quels projets ont du sens pour moi ? Définir ce qui est important dans la vie pour le participant et ce qu'il veut privilégier dans sa vie.

Construire la liste des domaines d'investissement et projets possibles.

Se reconnaître : poursuivre son développement personnel (test Golden)

Assister le processus qui consiste à redéfinir/renforcer son identité en dehors de l'activité professionnelle

TAUX DE RÉUSSITE

En 2024, 89 personnes ont bénéficié d'un accompagnement avec le DABM dans leur orientation professionnelle et/ou personnelle.

99% des bénéficiaires sont satisfaits de la prestation réalisée.

PUBLICS

- Demandeur d'emploi
- Individuel
- Salarié
- Autre

DURÉE

De 21 h

DATES

Formation sur demande
(Nous contacter)

PRÉ-REQUIS

Sans pré-requis
Re-traiter sa vie est une démarche introspective qui doit être volontaire.

NIVEAU DE SORTIE

Sans niveau

VALIDATION

- Attestation de fin de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Face à face
- Formation de groupe

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Prestation collective de **trois jours** animée par une équipe pluridisciplinaire de coach, psychologues, conseillers formés en ressources humaines et à l'analyse du travail.

COÛT

1365€ par personne / tarif groupe: nous consulter

FINANCEMENT

- Auto-financement
- Entreprise et OPCO

DOMAINES PROFESSIONNELS

- Développement professionnel et personnel

CONTACT

Brigitte GASTON-GERMAIN
06 30 17 28 97
dabm-greta78@ac-versailles.fr
Standard 06 30 17 10 52
CFP Référente : Agnès BIKORO

RÉFÉRENT HANDICAP

Agnès BIKORO
contact@greta-yvelines.fr

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Les établissements de réalisation des actions de formation du Greta étant majoritairement des ERP (établissement recevant du public), les règles d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap sont appliquées. Le Greta des Yvelines reste disponible pour tout renseignement à ce propos.