

## SE PREPARER A LA RETRAITE

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

En fonction du ou des modules suivis, la formation peut vous permettre de :

- ✓ Faire le point sur son parcours et valoriser ses acquis
- ✓ Identifier ses envies, ses priorités et ses ressources pour l'avenir
- ✓ Anticiper les changements identitaires, relationnels et organisationnels liés à la retraite
- ✓ Préparer une retraite active et équilibrée, en bonne santé et connectée au monde actuel
- ✓ Construire un plan d'action concret et motivant pour réussir les 100 premiers jours

### INTÉRESSÉ(E) PAR CETTE FORMATION ?

Contactez-nous dès maintenant à [contact@formation-agiss.fr](mailto:contact@formation-agiss.fr) pour planifier un échange et construire ensemble votre devis personnalisé.

### MODULES

#### Bilan, identité et transmission

Faire le point et redéfinir son identité  
Attentes, représentations de la retraite, cadrage du stage  
Bilan de parcours : expériences marquantes, acquis professionnels et personnels. Valeurs et moteurs : identifier ce qui a guidé jusqu'ici et ce qui reste essentiel. Atelier de coaching : « qui suis-je sans mon métier ? » – Se projeter dans une identité élargie.

- 1 Transmission et équilibre de vie. Transmission : valoriser ses savoirs, envisager mentorat, bénévolat, engagement familial ou associatif  
Santé et énergie : repères pour préserver vitalité, équilibre, bien-être  
Relations et réseau social : maintenir et développer ses liens après la vie professionnelle. Exercice : visualisation d'une journée type de retraite réussie, premiers leviers identifiés.

#### Projection, numérique et plan d'action

Construire son projet de vie. Clarifier ses priorités : ce que je veux conserver / ce que je veux transformer  
Projet de vie équilibré : articulation entre envies, contraintes et ressources (temps, finances, relations, santé)  
Travail en binômes : partage de projets, questionnaire croisé pour enrichir les idées. nclusion numérique : rester connecté (outils de communication, démarches en ligne, sécurité numérique)  
2 Du projet au plan d'action  
Atelier « plan 100 jours » : définir ses premières étapes concrètes de retraite (rythme, activités, engagements, organisation)  
Anticiper les risques de déséquilibre : isolement, perte de sens, désorganisation → stratégies préventives  
Présentation des plans d'action individuels, feedback constructif  
Clôture et engagement : visualisation positive, formalisation des engagements personnels, tour de table de fin

### Réussir sa transition et construire son nouveau projet de vie

Anticipez votre départ à la retraite et transformez cette étape en véritable projet de vie. Entre bilan, transmission et équilibre personnel, repartez avec un plan d'action concret pour vos 100 premiers jours.

### DURÉE DE LA FORMATION

14heures

### MODALITÉS

Présentiel ou distanciel

### TARIF

Tarif groupe : 3 000 euros nets de TVA

Tarif individuel : 2 200 euros nets de TVA

### GROUPE

8 personnes maximum

### PUBLIC VISÉ :

Salariés à partir de 55 ans ou à 5 ans du départ en retraite

### PRÉREQUIS :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

### VALEUR AJOUTÉE :

Cette formation vous aide à transformer votre départ en retraite en véritable projet de vie, en clarifiant vos envies et vos priorités. Vous repartez avec un plan concret et motivant pour profiter pleinement de cette nouvelle étape



Agiss Formation  
04 78 85 33 51

40 rue de Bruxelles  
69100 Villeurbanne

[www.formation-agiss.fr](http://www.formation-agiss.fr)

Référence : RETRH

Domaine : Management et Ressources Humaines

Date de mise à jour : 02/10/2025

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES UTILISÉS

- La montée en compétences est assurée par une pédagogie active combinant apports ciblés et mises en pratique concrètes.
- Les participants alternent auto-diagnostics, mises en situation et travaux en binômes, enrichis par des temps d'échanges collectifs.
- Des outils de coaching (visualisation, questionnaire maïeutique) ainsi que des modules dédiés à la santé, au numérique et à la transmission viennent renforcer l'ancrage des apprentissages.
- Supports communiqués : Supports numérique

## MODALITÉS D'ÉVALUATIONS :

- L'évaluation des acquis repose sur un équilibre entre apports ciblés, démonstrations et surtout exercices pratiques (70 %). Les stagiaires réalisent un auto-positionnement en début et en fin de formation afin de mesurer leur progression. La validation s'appuie enfin sur la présentation individuelle d'un plan d'action concret élaboré en fin de parcours.
- En fin de parcours, un certificat de réalisation sera remis à chaque participant pour attester de sa participation effective et du suivi de la formation.



Agiss Formation  
04 78 85 33 51

40 rue de Bruxelles  
69100 Villeurbanne

[www.formation-agiss.fr](http://www.formation-agiss.fr)

## MODALITÉ D'ACCÈS

### Processus d'inscription :

#### 1 – Demande initiale

Effectuez votre demande d'inscription ou de renseignements en ligne ou par téléphone.

#### 2 – Entretien personnalisé

Un entretien téléphonique ou en visioconférence est organisé afin d'analyser vos besoins et de vérifier la pertinence de la formation au regard de vos objectifs.

#### 3 – Proposition sur mesure

Dans un délai maximum de 4 jours ouvrés après cet échange, vous recevez une proposition personnalisée précisant :

- le contenu et les objectifs pédagogiques,
- les modalités de réalisation,
- une fourchette ou période prévisionnelle pour la formation.

#### 4 – Validation des dates

Les dates définitives sont fixées et validées lors du retour de la proposition signée.

#### 5 – Confirmation de l'inscription

L'inscription est considérée comme définitive uniquement après réception du bulletin d'inscription signé.

### Accessibilité :

La formation est ouverte à tous. Si vous êtes en situation de handicap, notre **réfèrent handicap** se tient à votre écoute pour anticiper et organiser les éventuels aménagements nécessaires au bon déroulement de votre parcours.

## MOYENS TECHNIQUES MOBILISÉS

La formation se déroule selon le format convenu :

- En présentiel, dans vos locaux (salle de réunion adaptée mise à disposition) ou dans nos locaux à Villeurbanne,
- A distance, en visioconférence.

Pour les sessions à distance, il est nécessaire de disposer d'une connexion internet stable et d'un équipement informatique adapté (ordinateur, webcam, micro). AGISS fournit l'ensemble des supports pédagogiques nécessaires au bon déroulement de la formation, quel que soit le format retenu.

### LES MOYENS D'ENCADREMENT

La formation est animée par un formateur expert, sélectionné pour son expérience significative et sa double compétence pédagogique et métier. Sa démarche, pragmatique et adaptée au public, vise une transposition immédiate des acquis en situation professionnelle. Tous nos intervenants répondent aux exigences du Référentiel National Qualité QUALIOP1, garantissant la qualité des contenus et des méthodes d'animation.

### SUIVI ET ÉVALUATION DE L'ACTION DE FORMATION

La présence des stagiaires est attestée par un émargement digital signé par demi-journées. Un suivi post-formation est réalisé pour évaluer l'appropriation et la pérennité des acquis, via un questionnaire adressé aux participants trois mois après la formation.

### Validation de la formation

1 certificat de réalisation sera remis au donneur d'ordre.  
1 attestation de fin de stage reprenant les objectifs atteints sera envoyée par mail à chaque stagiaire suivant les résultats de l'évaluation.