# CAP sur la retraite - Donner du sens à demain

## Domaine : Développement personnel

Réf. : 42DP

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être capable d'identifier les changements liés au passage à la retraite
- Être capable de réaliser un bilan de son parcours et de ses ressources
- Être capable d'identifier ses motivations, ses valeurs et ses aspirations
- Être capable de définir de nouveaux repères et un équilibre de vie adapté
- Être capable de maintenir et développer des relations sociales et des activités porteuses de sens
- Être capable d'élaborer un plan d'action concret et personnalisé

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Moyens pédagogiques :** Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

**Formation en présentiel :** A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

**Formation en distanciel :** A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

### CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

**1. Explorer ses représentations de la retraite**

Identifier les émotions, croyances et attentes liées à la retraite.

- **Exercice ???Ma retraite en mots???** : chaque participant écrit spontanément 5 mots qui représentent pour lui la retraite, puis partage ses perceptions avec le groupe.
- **Débrief collectif :** repérer les peurs, inquiétudes et motivations communes, ouvrir la discussion sur les changements psychologiques et sociaux liés à cette transition.
- **Discussion guidée :** identifier les mythes et idées reçues sur la retraite et réfléchir à ce qu'elle peut réellement offrir.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public. Aucune modalité particulière pour s'inscrire à cette formation.
L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

### DURÉE ET DATES

**-Durée :**
2 JOURS soit 14 heures

**-Délai d'accès :**
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

**-Dates des inter-entreprises :**
**.En présentiel**
17-18 Décembre 2026
04-05 Octobre 2027
16-17 Décembre 2027

**.En Intra ou Individuel :**
Nous contacter

### FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**
604€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**
1199€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1495€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

**Bénéfice :** Prendre conscience de sa vision actuelle et préparer l'esprit à une transition plus consciente et positive.

**2. Faire le bilan de sa vie et de ses ressources**

- **Exercice ???Mon coffre à ressources??? :** chaque participant note ses réussites professionnelles et personnelles, ses compétences et qualités, ses passions et centres d'intérêt.
- **Travail sur les valeurs :** identifier ce qui est essentiel dans sa vie (famille, créativité, engagement, équilibre...).
- **Partage en binôme ou en groupe :** échanger sur ses forces et aspirations, recevoir un feedback positif et inspirant.

**Bénéfice :** Clarifier ce qui est important pour soi et se reconnecter à ses ressources personnelles pour préparer la suite.

**3. Imaginer sa vie après le travail**
Se projeter concrètement dans le quotidien post-retraite et anticiper les changements.

- **Exercice de visualisation guidée :** imaginer une journée idéale dans sa retraite, en détaillant activités, relations et environnement.
- **Analyse personnelle :** identifier ce qui donne du sens à ces journées et ce qui pourrait manquer ou poser problème.
- **Atelier de réflexion :** repérer les rôles sociaux et identitaires que l'on souhaite maintenir ou développer (famille, bénévolat, loisirs, apprentissage...).

**Bénéfice :** Avoir une vision claire et motivante de sa vie future, ce qui facilite la mise en action.

**4. Définir ses projets et priorités**
Construire un projet personnel concret et épanouissant.

- **Exercice ???Mes 3 priorités??? :** identifier les 3 axes principaux pour sa retraite (ex : santé, famille, voyages, engagement).
- **Brainstorming collectif :** partager et enrichir ses idées, découvrir des opportunités ou activités auxquelles on n'avait pas pensé.
- **Mise en cohérence :** vérifier que ses projets sont réalistes, équilibrés et alignés avec ses valeurs.

**Bénéfice :** Passer de l'idée à la construction d'un projet cohérent, motivant et personnalisé.

**5. Mettre en place des routines et passer à l'action**
Créer des habitudes et repères pour vivre pleinement sa retraite.

- **Exercice ???Mon planning idéal??? :** dessiner une semaine type intégrant activités, loisirs, engagement social et temps pour soi.
- **Techniques de planification personnelle :** fixer des objectifs progressifs, anticiper les obstacles et identifier ses soutiens (amis, associations, famille).
- **Exercice de réflexion :** comment maintenir son identité et ses liens sociaux tout en construisant un nouveau rythme.

**Bénéfice :** Transformer sa vision en actions concrètes et structurantes, pour un quotidien épanouissant.

**6. Synthèse et plan d'action individuel**

Clore la formation avec un plan concret et motivant pour la retraite.

- Chaque participant rédige un **plan d'action personnalisé**, avec :
  - ses 3 priorités principales
  - les premières étapes concrètes à mettre en place
  - les ressources et soutiens identifiés
- Partage volontaire en groupe pour inspiration et encouragement mutuel.
- Temps de clôture : bilan personnel, ressentis et engagement à avancer vers une retraite épanouissante.

**Bénéfice :** Repartir avec une vision claire, motivante et un plan concret pour transformer la retraite en une nouvelle étape de vie réussie.

Fiche mise à jour le 01/06/2026

NOS CERTIFICATIONS

© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr