

Aborder sereinement la retraite

Programme de formation en présentiel

Présentation générale :

Après des années à construire et faire vivre son activité, la fin de cette étape marque une véritable transition de vie, bien plus qu'un simple changement de statut. Ce programme permet de comprendre ce passage, de prendre du recul sur son parcours et d'ouvrir une nouvelle manière d'envisager la suite. Un temps pour se détacher progressivement, se recentrer sur soi (besoins, ressources, envies) et ouvrir un espace de vie plus libre et choisi. Enfin, la pensée visuelle permet de donner forme à une représentation concrète et personnelle de sa vie après l'activité.

Objectifs

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Mettre du sens sur le passage de la vie professionnelle à la retraite et ce qu'il implique pour soi
- Clarifier ses besoins, ressources et envies pour la suite
- Construire une représentation concrète de cette nouvelle étape de vie

Public visé et prérequis

- **Public visé :** toute personne qui commence à se questionner sur la suite de sa vie professionnelle et qui veut prendre le temps d'y réfléchir sérieusement
- **Prérequis :** Aucun prérequis

Contenu de formation

- Comprendre et accueillir la transition entre vie professionnelle et la retraite
- Identifier les changements liés à ce passage de vie (rythme, identité, statut, relations, place dans le monde)
- Accueillir et normaliser les émotions associées à cette étape de transition (perte, soulagement, vide, excitation, incertitude...)
- Clarifier ses besoins et ses aspirations pour l'après-retraite
- Identifier ses ressources : expériences, compétences, qualités, forces et appuis
- Construire une représentation concrète et personnelle de sa vie après la retraite

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation :** 1 jour et demi (10 heures)
- **Période de réalisation :** Le Lundi 9 (journée entière) et 16 Novembre (matinée) 2026
- **Horaires :** 9h-12h et 13h-17h

- **Rythme** : en continu
- **Modalité de déroulement** : Présentiel en interentreprise
- **Lieu de formation** : 47 avenue du Grésillé 49000 ANGERS

Durée et modalités d'inscription :

Les participants peuvent s'inscrire dès la réception du programme de formation de Gescolia et jusqu'à 15 jours avant la date de la formation.

Accessibilité :

La formation est pour tous et pour tous les profils de stagiaires. Tout à chacun peut suivre une formation dans notre organisme. Des aménagements pédagogiques et/ou organisationnels peuvent être mis en place et une proposition personnalisée sera réalisée pour que toute demande reçoive une réponse satisfaisante. A ce titre, l'organisme de formation s'est rapproché et est en contact avec l'Agefiph du Maine et Loire.

Statistiques :

Évaluation des formations

1. Indice de satisfaction des formations réalisées chez Gescolia : **98% en 2025**
2. Indice de satisfaction sur la pédagogie (animation, supports...) : **96% en 2025**