DYNAMISER SA FIN DE CARRIERE ET ETRE ACTEUR DE SA RETRAITE

MAJ : Mardi 17 novembre 2026

Public

Tout agent CAF proche du départ en retraite

Pré-requis

Aucun prérequis

Modalités pratiques

Durée : 2 jours soit 14h de formation - Nouvelle formation en 2021 - Coût CAF adhérente EGOC : 300€/stagiaire/session ; coût CAF non adhérente EGOC : 390€/stagiaire/session Calendrier - Lieux - Modalités d'accès : Planification sur le site EGOC [Sessions à venir] Nous contacter pour suivi des programmations et des planning sur www.egoc.org

Catégorie

Offre de l'EGOC

Tarifs

300.00

Modalités d'animation

Présentiel

Formateur

Formateur expert

Effectif

1 groupe d'agents CAF

Objectif professionnel

Dynamiser sa fin de carrière

Contenu

ABORDER POSITIVEMENT LES CHANGEMENTS DE VIE LIES A LA RETRAITE

« La vie, c'est comme un film : ce qui compte ce n'est pas qu'il dure longtemps, mais qu'il soit bien joué. »

Cet accompagnement sur 2 jours, propose une réflexion individuelle et collective dans la joie, la bonne humeur et mise sur la créativité de chacun et l'originalité du parcours proposé.

Vous venez d'avoir 60 ans et vous n'avez plus que quelques mois ou années à travailler avant la retraite ?

Votre carrière touche à sa fin et il est temps de penser à votre sortie de la vie active.

Lieu de réflexion et d'échanges, cette formation de préparation à la retraite est une occasion unique d'envisager son départ en construisant son avenir. Elle facilite le passage de cette étape importante dans une optique de renouveau. C'est un moment pour réaliser de nouveaux projets, se projeter et peut-être, saisir de nouvelles opportunités.

Taux de satisfaction

Tarif / Coût stagiaire

300.00

Scène 1 - Votre perception de la retraite et de votre identité de retraité

Parfois la retraite est une étape de vie un peu abstraite, confuse, dans ce que vous désirez vivre :

Votre retraite … en un mot !

- Quel serait le meilleur mot qui conviendrait à votre perception de la retraite ?
- Au 21ième siècle, la retraite serait-elle imprégnée d'un nouveau sens ?

Un symbole à votre image !

Faire le tour de son environnement et choisir un objet ou une image qui vous inspire.

Dans la spontanéité, décrivez votre objet :

- Ce qu'il représente pour vous ? Ce qu'il vous inspire ?
- Pourquoi l'avoir choisi ?
- Par analogie, en quoi cet objet vous parle-t-il de votre identité de retraité ?
- Comment parle-t-il de vos valeurs, vos croyances, vos forces et vos besoins ?

Réflexions sur vos croyances

Ce n'est pas d'aujourd'hui que vous envisagez, imaginez et pensez à votre retraite.

Certaines idées préconçues peuvent faire partie de vous depuis longtemps.

Sans jugement, écrire les différentes croyances qui se sont forgées au fil des années et peut-être, laissez-vous surprendre par vos réponses :

A chaque énoncé, mettre un « A » si cette croyance est aidante et un « F » si elle vous freine.

- Enoncez 3 croyances à votre sujet en tant que « retraité » :
- Enoncez 3 croyances au sujet des relations (collègues de travail/amis) à la retraite :
- Enoncez 3 croyances au sujet du temps. Comment ce temps passé au travail sera-t-il maintenant utilisé ?
- Imaginez-vous dans 5,10, 15 ans et plus, qu'en est-il de la notion du temps ?
- Enoncez 3 croyances au sujet de vos capacités physiques, psychologiques en lien avec la retraite.
- Enoncez 3 croyances au sujet de votre famille (conjoint, enfant, frère, sœur… / dépendance ou autonomie, vos attentes par opposition à leurs attentes) :
- Enoncez 3 croyances au sujet de votre future retraite ou encore des 10 prochaines années :

Scène 2 – Vos valeurs

Elles sont notre fil rouge, nous rapprochent de qui nous sommes et contribuent à notre bien-être. Malheureusement le rythme de nos vies ne permet pas toujours ce temps de pause, d'introspection afin de vérifier qu'elles sont toujours au cœur de nos décisions, orientations et actions.

Rappelez-vous …

Afin de faciliter l'introspection, passez en revue votre vie lors de périodes charnières.

Vous …

- Le tourbillon de l'adolescence :

  Explorez vos rêves d'adolescence. Ce que vous revendiquiez.

  Ces souvenirs peuvent-ils vous inspirer ou vous remettre en contact avec votre identité, certains de vos besoins, valeurs, actions inachevées ?

- Le passage de la vingtaine :

  De quelle manière êtes-vous entré dans le monde des adultes ? Quels étaient vos besoins de jeune adulte ?

- Le tournant de la trentaine :

  La trentaine se déroule souvent en tourbillon rapide et en course effrénée (famille, conjoint, travail etc.). Aviez-vous des besoins qui semblent ne pas avoir été comblés ?

- Le courage de la quarantaine :

  La quarantaine est souvent une période de remise en question. Le regard se porte sur le passé et le futur. Quels étaient les besoins de cette période ?

- La transition de la cinquantaine :

  Le regard parfois commence à s'interroger sur la période de transition qu'est la retraite. Quels étaient vos besoins ?

- La retraite :

  Qu'est-ce que les différentes étapes de votre vie ont à vous transmettre comme message pour votre retraite ?

  Certains besoins comblés ou pas, feront ils partie de votre objectif de retraite ?

  Quels sont vos besoins de retraités, vos rêves à réaliser, suite à cette rétrospective de votre vie ?

Valeurs, valeurs dites-moi qui je suis !

La connaissance de soi permet de réajuster plus rapidement ses actions, de vivre des succès avec moins de frustration tout en étant plus en accord avec soi. Vient ensuite l'action, la concrétisation de ses choix au quotidien, avec les autres, mais également par la communication de ses besoins.

Exemples de valeurs : *accomplissement, aide aux autres, amitié, amour, apprendre, authenticité, autonomie, aventure, bien-être, bonheur, communication, complicité, confort, conscience, contrôle, créativité, découvrir, écologie-nature, efficacité, esthétisme, épanouissement, évoluer, famille, fidélité, foi, harmonie, imagination, honnêteté, indépendance, justice, utilité, contribution, liberté, loyauté, partage, plaisir intellectuel, progresser, réalisation, reconnaissance sociale, respect de soi et des autres, responsabilité, réussite, santé, sécurité, transmission, spiritualité …*

- Certaines valeurs importantes nécessitent-elles une attention particulière ?
- Si certaines sont négligées comment souhaitez-vous les concrétiser dans votre vie de retraité ?

Identifiez par priorité les valeurs importantes pour vous à la retraite :

Déterminez pour chacune jusqu'à 5 actions ou comportements qui permettent de les vivre pleinement dans votre nouvelle identité de retraité.

Scène 3 – Votre scénario de retraite

Vous êtes le réalisateur de votre vie ! il ne tient qu'à vous de créer le scénario de votre futur. La retraite est un passage de plus dans votre vie.

C'est parti ! Je prépare ma retraite … Action !



Rome ne s'est pas fait en un jour.

Plusieurs étapes sont à considérer avant de voir le résultat final. Il devient important d'y aller étape par étape.

Avant de voir votre nouveau scénario de vie sur grand écran, qu'allez-vous élaborer ?

1- Quel est votre projet à la retraite ? (Quoi, spécifiquement, avec qui, quand, où ?)
2- Qu'est-ce qui est important pour vous dans cette nouvelle étape de vie ?
3- Comment saurez-vous que vous avez atteint vos attentes/besoins – valeurs, avec cette nouvelle vie ? (Indices vérifiables/observables)
4- Quels pourraient être les inconvénients et avantages de cette vie de retraité pour votre entourage ?
5- Quelles sont les solutions à prévoir pour contrer les inconvénients ?
6- Quels pourraient être les inconvénients et avantages de cette étape de vie pour vous ?
7- Quelles sont les solutions à prévoir pour contrer les inconvénients ?
8- Que peut-il se passer si rien ne change (imaginez le pire scénario)
9- De quelles ressources avez-vous besoin pour vivre cette nouvelle étape de vie de façon satisfaisante ? (Personnelle, matérielle, financière, entourage)
10- Quelles seraient les étapes à franchir ?
11- Quelle serait une première bonne étape ?

Scène 4 – Valoriser et dynamiser sa fin de carrière

La retraite c'est pas pour tout de suite.

Il vous reste quelques mois d'activité, ou 1 an, voir plus … avant de vivre cette nouvelle étape :

- Comment vivez-vous les dernières années ou mois d'activité ?
- Comment pourriez-vous assurer une fin de carrière positive et pleine de sens ?

Scène 5 – Votre mise en scène

La mise en scène est l'ensemble de toutes les dispositions mises en place afin de concrétiser l'imagination de l'auteur. C'est à ce moment que l'on règle tous les détails.

- Le scénariste est la personne qui écrit des scénarios, scène par scène.
- Le producteur, est la personne qui trouve les moyens techniques et financiers pour la réalisation du film.
- Le réalisateur est celui qui rend réel, il dirige la réalisation du film.
- L'acteur personnifie un personnage dans le film.
- Le spectateur est témoin du film.



Soyez le metteur en scène !

Tenant compte des exercices précédents, imaginez votre projet de retraite et entrez dans vos différents rôles afin de mettre en œuvre la retraite que vous souhaitez :

Le scénariste : entrez dans la peau du scénariste et demandez à votre côté créateur de rêver à votre projet de retraite. Que voyez-vous ?

Le producteur : identifiez quelles ressources internes (forces et qualités) sont nécessaires pour mettre en place votre projet de retraite.

Le réalisateur : entrez dans la peau du réalisateur, imaginez-vous en train de vivre votre projet de retraite.

- Comment mettez-vous votre plan d'action en place ?
- Quel genre de réalisateur êtes-vous ? (Planificateur court, moyen ou long terme lorsque vous vivez votre vie de retraite ?)
- Quelles étapes ?

L'acteur : mettez-vous dans la peau de l'acteur. Commencez à vivre votre projet de retraite ou jouez au « c'est comme si » vous y étiez déjà.

- Que ressentez-vous ?
- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez modifier ?

Le spectateur : cette nouvelle étape de vie est accomplie.

Faites une rétrospective afin d'évaluer le tout, avec ce nouveau regard.

- Est-ce que cela vous convient ainsi ?
- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez modifier ?

Si tel est le cas retournez à la partie concernée pour trouver les ajustements nécessaires pour vivre une retraite dans la plénitude.

Le film se termine. Le générique apparait et les spectateurs applaudissent.

Prenez le temps de savourer ce moment.

Scène 6 – Retour sur votre symbole de départ

Suite au cheminement proposé par ces exercices :

- Auriez-vous des éléments supplémentaires à ajouter à la symbolique de votre objet ?
- Est-ce toujours approprié ?
- Comment aimeriez-vous l'améliorer ou l'agrémenter ?
- Peut-être aimeriez-vous choisir un nouvel objet ?

Méthodes mobilisées

Un climat de détente et de de confiance facilitant l' expression et la

participation de tous , par l'utilisation du **photolangage**, du **dessin** et de la **symbolisation par l'objet**.
Une approche personnalisée par :

- La prise en compte des attentes et besoins de chacun
- Des travaux de réflexion et de prise de recul individuels

Une dynamique collective basée sur :

- Le partage en collectif des situations, des vécus et des projets de chacun.
- La recherche commune de solutions aux problématiques ou difficultés rencontrées dans sa situation.

Modalités d'évaluation et de validation:

Evaluation en amont : sous forme d'un questionnaire ou d'un entretien avec le formateur pour valider les prérequis, d'évaluer les besoins spécifiques et de déterminer le niveau de connaissances

Evaluation au cours de la formation : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic

Evaluation à chaud : à l'issue de la formation, un bilan oral et une évaluation écrite permettront d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux

Evaluation à froid : réalisée avec un outil interne Caf

Attestation de suivi : Feuille de présence

Attestation de participation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise aux stagiaires à l'issue de la formation

---

Accessibilité:

Nos formations sont accessibles à tous les agents Caf. Pour toutes personnes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin d'étudier ensemble les modalités d'accès à la formation et de nous transmettre tout document nécessaire pour l'ajustement des prestations et la mise en oeuvre de dispositifs adaptés.

Niveau d'accessibilité des prestations proposées dans les locaux de l'EGOC : fiche informative du registre public d'accessibilité disponible sur le site de l'EGOC : Page « Contact et Accessibilité »

Délais d'accès à la formation:

Délais d'accès entre la demande et le début de la prestation : engagement d'une réponse dans les 15 jours ou conditionné aux délais de procédures de marché (1 mois pour les sessions INTER).

Pour toutes informations administratives, pédagogiques, d'accompagnement aux personnes ou d'une adaptation de la formation sur mesure, vous pouvez nous contacter au 02 99 29 82 42 ou 02 99 29 82 43
