WEELIFE

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT : "TRANSITIONS DE VIE ET PASSAGE À LA RETRAITE"

Juin 2025

Organisme de formation : Weelife

Public visé : Salariés de 55 ans et plus, en anticipation de fin de carrière ou de départ à la retraite
Durée : 21 heures (modulable : 3, 5 ou 7 demi-journées)
Format : Présentiel ou distanciel, en individuel ou en collectif
Prise en charge : OPCO, Plan de développement des compétences, CPF

Objectifs pédagogiques

- Accompagner la transition psychologique, sociale et organisationnelle vers la retraite
- Identifier ses compétences, aspirations et nouveaux projets de vie
- Valoriser ses savoirs et savoir-faire professionnels
- Mettre en place une organisation de vie équilibrée et stimulante

Séquençage pédagogique

1. Accueil et clarification des attentes (2h)
   - Tour de table et auto-positionnement sur la fin de carrière
   - Partage des représentations de la retraite
2. Comprendre les dimensions de la retraite (3h)
   - Informations pratiques (droits, dispositifs, retraite progressive, cumul emploi-retraite)
   - Impacts psychologiques, sociaux et identitaires
3. Bilan personnel et professionnel (4h)
   - Analyse du parcours avec l'outil TALHIA
   - Identification des compétences, valeurs et ressources personnelles
4. Projection et nouveaux projets (4h)
   - Idéation de projets (bénévolat, loisir, emploi, création, transmission)
   - Planification et engagements personnels
5. Transmission des savoirs (2h)
   - Méthodes de transfert de compétences
   - Rôle de mentor ou de tuteur
6. Organisation de vie et santé (3h)
   - Gestion du temps, des équilibres et du rythme
   - Routines positives, activités sociales et prévention santé
7. Synthèse et plan d'action (3h)
   - Rédaction d'un carnet de retraite personnalisé
   - Engagements et suivi post-formation