ACCUEILLIR LES CHANGEMENTS

Passage à la retraite : préparer, organiser et réinventer son quotidien

Le départ en retraite déplace des repères installés depuis des décennies : le rythme des journées, la place tenue dans un collectif, le sentiment d'utilité, parfois l'équilibre du foyer. Beaucoup de personnes préparent les démarches matérielles et découvrent après coup que la difficulté se situe ailleurs. Cette formation de 21 heures traite la dimension personnelle et relationnelle de ce passage. Sur trois jours les participants font le bilan de ce qu'ils quittent, identifient ce qu'ils souhaitent transmettre, construisent l'organisation de leur nouveau temps et préparent les ajustements avec leur entourage. Chacun repart avec un projet personnel écrit et des points d'étape.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
3 jours — 21 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 2 150 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Salariés proches du départ en retraite ainsi que personnes déjà retraitées souhaitant structurer cette nouvelle période.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les repères professionnels qui disparaissent avec le départ
- Formuler ce que l'on souhaite transmettre avant de quitter son poste
- Construire une organisation de son temps sur une semaine type
- Anticiper les ajustements relationnels avec son entourage proche
- Définir un projet personnel pour les premiers mois de retraite

03 Programme détaillé

M1 Ce que change le départ

- Des repères qui disparaissent
- Inventaire de ce que le travail apportait au quotidien
- Distinction entre fonction exercée et identité personnelle
- Repérage de ses appréhensions et de ses attentes
- Étapes habituellement traversées lors d'un changement de vie
- Atelier : Chaque participant liste ce qu'il redoute de perdre et ce qu'il espère gagner.

M2 Clôturer son parcours professionnel
- Partir sans laisser en suspens
- Bilan des réalisations et des compétences acquises
- Choix de ce que l'on souhaite transmettre à l'équipe
- Préparation des derniers mois et du jour du départ
- Maintien ou arrêt des liens professionnels
- Cas pratique : Préparation d'une séquence de transmission à un collègue plus jeune.

M3 Organiser son nouveau temps
- Du rythme imposé au rythme choisi
- Construction d'une semaine type réaliste
- Équilibre entre activités personnelles engagement et repos
- Repérage des moments à risque d'isolement
- Ajustement de ses envies au temps réellement disponible
- Atelier : Chacun construit sa semaine type puis la confronte aux remarques du groupe.

M4 Relations et entourage
- Une nouvelle place à trouver
- Ajustement de la vie quotidienne avec ses proches
- Négociation de ses espaces personnels
- Entretien et renouvellement de son réseau relationnel
- Formes d'engagement associatif ou bénévole
- Mise en situation : Discussion jouée sur le partage des tâches et des espaces à domicile.

M5 Équilibre personnel et projet
- Tenir dans la durée
- Entretien de l'activité physique et intellectuelle
- Repérage des signaux de démotivation ou de repli
- Choix d'un projet structurant pour les premiers mois
- Définition de points d'étape personnels
- Atelier : Rédaction du projet personnel avec des échéances sur les premiers mois.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 2 150 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr