

[Inscription](#)

## Accompagnement des seniors

### DESCRIPTION :

- Le but est de permettre à chacun de prendre conscience de ses acquis, de son statut et de se projeter dans l'avenir. Réflexions de groupe permettant à chacun de faire le point sur ses acquis et permettre de s'exprimer sur l'avenir.
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming.
- Élaboration tout au long de la formation d'un Plan d'Action permettant à chacun de se fixer des objectifs.

**DURÉE :** 2 Jours - 14h.

**PRÉ-REQUIS :** Aucun

### OBJECTIFS :

- Echanger et réfléchir sur la préparation et le passage de la vie active à la retraite
- Comprendre les enjeux de la réflexion préalable
- Identifier les atouts, les forces et les faiblesses à l'aide de la Carte PREDOM
- Faire émerger ses désirs et ses idées pour les mettre en forme
- Mettre en place un projet de retraite personnel à moyen et long terme.

**PUBLIC :** Tout public

### ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

**ANIMATION :** PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

### CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique

### SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



**ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION**



# Accompagnement des seniors

### 1ère journée

- Le rôle et la place de chacun dans l'entreprise avant le départ à la retraite : qu'attend-t-on de moi ?
- Statut et rôle social
- Transmettre son savoir et son expérience
- Les relations positives avec son successeur
- La résistance au changement
- Le rituel du départ à la retraite : le pot de l'au revoir
- Les acquis professionnels
- Le potentiel en friche
- Les forces et faiblesses
- Les pièges

### 2ème journée

- Bilan sur les activités passées
- Mise en place d'une technique permettant à chacun d'effectuer des choix d'activités pour soi
- Se situer dans cette perspective en dégagant les avantages et les inconvénients
- Mise en place du projet
- Prendre conscience des changements de rythmes et ses conséquences
- Le rôle de la somatisation et son décryptage
- La remise en cause des habitudes
- La vie à deux
- Equilibre physique et alimentation saine
- Comment entretenir la mémoire
- La formatrice délivrera des trucs et astuces sur les bons réflexes à acquérir et donnera la possibilité aux participants de feuilleter quelques livres utiles et indispensables à explorer.