

PRÉPARATION À LA RETRAITE



Informations pratiques



PUBLIC

Salariés, agents de la fonction publique ou demandeurs d'emploi proches de la retraite.



DÉROULEMENT

Stage / Formation pluridisciplinaire de 2 ou 3 jours.



PARTENAIRES

Entreprises, administrations



INTERVENANTS

Psychologue, professeur d'éducation physique, équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACT

Caroline Guillaud

Le Contexte

Le passage à la retraite est un moment de reconfiguration identitaire qui implique le deuil d'un investissement structurel à notre société : **le travail**.

Les stages de préparation à la retraite permettent de rendre constructive cette étape symbolique, en réduisant les risques psychosociaux fréquents à ce passage.

Le Contenu

Différents domaines d'intervention : psychologie, santé, activité physique favorisant le maintien de l'équilibre dans les moments de turbulence, information sur les démarches administratives, atelier découverte sur les liens et réseaux sociaux.

Les Bénéfices

Les stages de préparation à la retraite apportent des éléments concrets permettant aux participants de se projeter avec sérénité dans ce futur proche.

Ils proposent un accompagnement au changement, en donnant un éclairage sur le présent et des perspectives motivantes pour l'avenir.