



Programme

PREPARATION A LA RETRAITE

Présentiel

4 JOURS (28h en continu)

FINALITE

Préparer les personnes travaillant en ESAT à la cessation d'activité et au passage à la retraite.

Les stagiaires seront capables de comprendre à minima la procédure administrative de départ à la retraite. Ils pourront se projeter et appréhender leur nouveau statut.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

La formation offrira aux participants : un temps d'expression sur leurs préoccupations liées à leurs visions de la vie à la retraite.

Les stagiaires seront capables de :

- De mettre en relation leur cessation d'activité professionnelle et l'organisation de leur vie future.
- De mémoriser des informations sur les droits, les démarches et les ressources financières.
- De se représenter les effets du vieillissement, d'assimiler les notions de santé de prévention et d'hygiène de vie.
- De mettre en œuvre les connaissances apprises pour se projeter dans sa vie sociale et dans son lieu de vie à la retraite.

PUBLIC VISE

Agent de production en ESAT ou en entreprise adaptée.

PRE REQUIS

Le groupe de stagiaires doit être le plus homogène possible (compte tenu des capacités de compréhension et du niveau de lecture-écriture)

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Moyens matériels :

- Power point

Méthodes pédagogiques :

- La formation alternera des temps d'échanges et d'apports théoriques. Dans l'animation, des techniques comme le brainstorming, le photo langage, la vidéo, des mises en situation ludiques seront utilisées. La distribution de documents complémentaires étayera le livret initial comprenant les principales informations
- Support pédagogique remis aux participants

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

Modalités de suivi : Feuilles d'émargement, certificat de réalisation, attestation fin de formation.

Modalité d'évaluation des stagiaires : Quizz et jeu BINGO

Modalités d'évaluation du formateur et de la formation : fiches d'évaluation à chaud

CONTENU

JOUR 1

Présentation

1. Mes activités professionnelles et sociales hier, aujourd'hui, demain :

Qu'est-ce que m'apporte mon travail à l'ESAT ?

- Mes horaires, mes repères aujourd'hui :
Les repères dans le temps à partir de témoignage
Se resituer dans son activité professionnelle et sociale
- J'imagine mes activités demain :
Projections virtuelles à partir de photos

JOUR 2

2. Ma représentation de la retraite :

« C'est quoi pour vous la retraite ? » Brainstorming

- Pour moi à la retraite, il y aura des avantages et des inconvénients
Échanges et exercice à partir de photo langage
- Pas de panique tout va bien se passer !
Aborder les changements à venir de façon positive

3. Je me prépare à la retraite à mon rythme :

- Je fais le point sur ma situation (mon rythme de travail, ma santé)
Les différentes étapes pour la prise de décision et les actions qui en découlent.
Comment se préparer aux changements ?

- Qu'est ce qui va changer dans mes droits et ma situation financière ?
Le droit des personnes en situation de handicap : la retraite anticipée
Vidéo : financement du système de la retraite, le système de cotisation

JOUR 3

- Je choisis ma formule, je choisis ma date de départ
Rappel des dispositifs et organismes relatifs à la retraite
Mes démarches concrètes à effectuer pour partir à la retraite

- Mes démarches, qui peut m'aider ?
Détail de toutes les ressources possibles pour être aidé dans mes démarches
Comment faire ma demande de retraite en ligne ?

4. Mon corps et ma santé :

L'évolution de mon corps et de ma santé tout au long de la vie

- Mon corps change, j'en prends soin
Comment prendre soin de mon corps ? Prévenir et agir

- Mon rythme de vie
Comment organiser mon temps à la retraite?

JOUR 4

- Mon alimentation
Bien m'alimenter pour bien vieillir

- Mes activités physiques
Avoir une activité physique régulière et adaptée

- La prévention et les soins
Mon suivi médical, mes droits en matière de santé



Programme

5. Mon lieu de vie à la retraite

*Quels choix possibles pour mon lieu de vie à la retraite
(Vie sociale, autonomie, citoyenneté)*

Evaluation

MODALITES

Dates : nous contacter

Durée : 4 jours de formation soit 28h00

Lieu : en intra ou à Fontenilles

Nombre de stagiaires : 8 participants maximum

INTERVENANT

Animatrices de formation

CONTACT

PRO.LEARNING

Nathalie CHAVE - Chargée de mission formation

☎ 05.34.41.38.87 Mail : formation@pro-learning.fr