Préparer activement sa retraite

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25185099F — Mise à jour : 23 octobre 2025

Organisme responsable : **CCI35 - Faculté des métiers - Campus de Vannes**

Présentation de la formation

Objectifs

Préparer sa vie en retraite avec optimisme.Comprendre l'évolution de la place du retraité dans notre société. La retraite comme changement de vie : cerner ses envies et appréhensions. Appréhender le nouveau mode de relation avec son entourage. Commencer à construire son projet de vie à la retraite : "apprivoiser" son temps libre.

Programme

Approche psychosociologie de la retraite et des retraités

Historique et évolution de la notion de retraite (démographie, économie, attentes et sens social)

La nouvelle typologie des retraites d'aujourd'hui

Le nouveau rôle social des retraités

La retraite comme changement de vie : cerner ses envies et appréhensions

Les redéfinitions identitaires (Qui suis-je ? Que serai-je?)

Identifier ses propres représentations de la retraite

Anticiper les impacts psychologiques possibles induits par le changement

Appréhender le nouveau mode de relation avec son entourage

Faire face aux sollicitations familiales : conjoint, parents âgés, enfants, petits-enfants

Entretenir son cercle relationnel et faire de nouvelles rencontres

Se préserver du temps pour soi.

Commencer à construire son projet de vie à la retraite : "apprivoiser" son temps libre

Réaliser un bilan de ses besoins, valeurs, qualités, compétences et intérêts

Connaître les services ressources, le tissu associatif local (facultés, associations, fédérations de sport, activités culturelles et de loisirs ...)

Développer sa curiosité et son ouverture d'esprit

Anticiper un nouveau rythme, planifier et gérer son temps

Se fixer des objectifs et des défis réalistes, réaliser ses rêves.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée
Aucun prérequis

Niveau de sortie
Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2110376S	Présentiel	Vannes	20/10/2025	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #25185099F