



## La vie après le travail

### Préparer son départ à la retraite

#### CONTEXTE - FINALITE

Le vieillissement des personnes handicapées et les adaptations à mettre en œuvre, notamment au moment du départ à la retraite, sont une problématique de plus en plus prégnante dans le secteur médicosocial, et en particulier lorsqu'il s'agit de travailleurs d'ESAT ou d'EA. Du fait du vieillissement, de plus en plus de ces travailleurs atteignent l'âge de la retraite. Comment alors accompagner le processus de cessation d'activité qui constitue, pour ces travailleurs handicapés comme pour toute personne en activité, une transition importante et parfois douloureuse ? Comment éviter les ruptures brutales dans les parcours de vie ? Cette formation propose, en lien avec l'ensemble des acteurs de proximité, de lutter contre les représentations négatives concernant la retraite, de faire le point sur les démarches administratives et les aides possibles, de donner des outils adaptés et accessibles afin que chaque travailleur anticipe, construise et s'approprie son projet de cessation d'activité en se projetant vers un avenir à inventer.

#### OBJECTIFS OPERATIONNELS

A l'issue de la formation, les participants auront acquis ou seront en cours d'acquisition des objectifs suivants :

- Ce qui change à la retraite.
- Prendre du temps pour remplir tous mes papiers et savoir qui peut m'aider.
- Savoir quels seront mes revenus à la retraite.
- Réfléchir aux activités que je pourrai faire et où les trouver.
- Savoir comment avoir des relations avec les autres.
- Réfléchir à mon nouveau cadre de vie.

#### CONTENU

- Imaginer la retraite : ce qui fait envie, ce qui pose question
- Faire le point sur mon cadre de vie professionnelle et imaginer la suite.
- S'informer sur les droits à la retraite et les démarches qu'il faut faire.
- S'informer sur la composition des revenus à la retraite et des aides possibles.
- Vieillir c'est normal : Identifier les différents cycles de la vie (homme et femme).
- S'entretenir et rester en bonne forme : alimentation, activité physique, bien dormir...
- Imaginer là où je vais habiter quand je ne travaillerai plus.
- Savoir quoi faire quand il n'y a plus rien à faire.
- Relations sociales : faire la liste des personnes qui m'entoure et que j'apprécie.
- ➔ Intervention de partenaires associatifs, culturels pour présenter leurs activités.

#### PREREQUIS

Aucun.



## PUBLIC CONCERNE

- Travailleurs d'ESAT ou EA proches de la retraite.
- Si besoin en soutien : membres de l'équipe éducative.

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Pédagogie active et participative afin que les participants soient acteurs dans l'acquisition des apprentissages.
- Apports théoriques, supports écrits et vidéos. Démarche participative. Mises en situation.
- Remise d'un passeport personnel « Demain je pars à la retraite » qui pourra être complété au fil du temps avec les intervenants de la structure.

## EVALUATIONS

- **Pendant la formation** : Validation de la compréhension de chaque objectif par le formateur afin de mesurer la progression de chaque participant.
- **A l'issue de la formation** : Les participants seront invités à renseigner un questionnaire (évaluation à chaud) afin d'évaluer leur satisfaction et un questionnaire d'évaluation des acquis afin de mesurer l'atteinte des objectifs de la formation (la synthèse sera transmise au commanditaire).
- **Evaluation à froid** : 30 jours après la fin de la formation, un questionnaire d'évaluation à froid sera proposé aux participants.
- **Impact sur l'entreprise** : 2 mois après la formation, un questionnaire d'impact de la formation sur l'entreprise sera envoyé pour mesurer les apports de la formation dans la mise en place des nouveaux process.

## SANCTION

Attestation de formation individuelle à partir de la feuille d'émargement (transmis au commanditaire).

## MODALITES

- En intra / En présentiel.
- 10 personnes par groupe.
- 4 jours de formation en continu ou fractionnés en 2 +2 ou 3 + 1 - sur site.
- Tarif : nous contacter.

Proposition pédagogique susceptible de modification. A valider en l'état ou à faire évoluer en fonction des demandes et besoins du commanditaire.

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap** : Formation destinée à un public en situation de handicap. Un échange entre la structure et l'OF est obligatoire afin de s'assurer des bonnes conditions d'accessibilité et de réalisation de l'action de formation. Les horaires peuvent être aménagés en fonction du temps de concentration des participants. La pédagogie et les documents sont adaptés à un public en difficulté de lecture et/ou de compréhension (FALC). Si un accompagnement est nécessaire, en faire part lors de la demande pour en définir les conditions.