Formation La retraite : se préparer à vivre le changement

Ressources humaines **Développement personnel**

Référence de la formation : **T006**
Villes : **Strasbourg**, **Mulhouse**, **Colmar**

Grâce à cette formation, envisagez sereinement l'arrivée de la retraite et donnez-y du sens.



En présentiel ou à distance



Accessible

Durée : **1 jour (7 heures)**
Tarif Inter : **495 € net**

Tarif intra sur demande

Mise à jour le 18 juin 2026

La retraite approche à grands pas ? **Préparez-vous à ce changement**. Avec cette formation, découvrez les outils dont vous aurez besoin pour piloter votre projet de vie.

Commencez par dresser le bilan de votre carrière, passez par les étapes du deuil de la vie active, et enfin, **construisez vos objectifs pour la retraite**. Une journée de formation pour être parfaitement opérationnel pour cette nouvelle phase de vie !

Bénéficiez de l'expertise de votre formateur, et des échanges du groupe de participants.

Objectifs de la formation

- Se préparer à la cessation de son activité professionnelle et envisager une nouvelle organisation de sa vie
- Acquérir des outils pour mieux anticiper et piloter le changement de vie
- Dégager les grandes lignes d'un projet de vie personnalisé

CCI Campus Alsace - Strasbourg
234 Avenue de Colmar, 67021, Strasbourg

CCI Campus Alsace - Colmar
4 Rue du Rhin, 68000, Colmar

CCI Campus Alsace - Mulhouse
15 Rue des Frères Lumière, 68350, Mulhouse

A qui s’adresse la formation ?

Public

- Toute personne concernée par la cessation de son activité professionnelle

Pré-requis

- Aucun

Les points forts de la formation ?

- Formation animée par un expert en la matière abordée
- Petits groupes

Programme de la formation

1. Dresser un bilan utile et positif de son parcours professionnel et social

- Repérer ses points forts, ses satisfactions, les réussites de sa carrière
- Recenser les ressources mises en place pour faire face aux obstacles
- Se préparer à transmettre ses compétences

2. Piloter cette transition de vie

- Repérer ses croyances limitantes et ses croyances ressources sur la retraite
- Faire le « deuil » de sa vie active pour aborder une nouvelle étape de sa vie
- Repérer les étapes de ce changement
- Aborder les changements liés à cette étape de vie

3. Préparer son projet de vie pour donner du sens à sa retraite

- Faire le point sur ces centres d’intérêt
- Repérer ses besoins fondamentaux
- Déjouer les messages contraignants
- Construire ses objectifs de manière à pouvoir les atteindre
- Identifier ses projets fondateurs pour une nouvelle dynamique
- Recenser les moyens de les réaliser

Modalités de la formation

Modalités pédagogiques

Diagnostic, analyse, échanges d’expériences

Organisation

Formation à distance ou en présentiel

CCI Campus Alsace - Strasbourg
234 Avenue de Colmar, 67021, Strasbourg

CCI Campus Alsace - Colmar
4 Rue du Rhin, 68000, Colmar

CCI Campus Alsace - Mulhouse
15 Rue des Frères Lumière, 68350, Mulhouse

Évaluation des connaissances

Mise en situation / Questionnaire

Validation de la formation

Attestation d’évaluation des acquis
Attestation de suivi de formation

Chiffres clés

92 %
de recommandation
en 2025

93 %
de satisfaction
en 2025

81 %
de réussite CCE
en 2025

CCI Campus Alsace - Strasbourg
234 Avenue de Colmar, 67021, Strasbourg

CCI Campus Alsace - Colmar
4 Rue du Rhin, 68000, Colmar

CCI Campus Alsace - Mulhouse
15 Rue des Frères Lumière, 68350, Mulhouse