



New

Full Digital

Bien vivre sa retraite

De la vie professionnelle à la vie personnelle active

A distance

Fondamental

4Real

Durée : 12 h

Réf. : 9231

+ dont 6h de classes virtuelles

Prix inter : 890,00 € HT

Forfait intra : 3.400,00 € HT

Les objectifs de la formation

- Élaborer son projet de vie à la retraite.
- Aborder la retraite avec plus de quiétude.

A qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

- Toute personne concernée par une proche cessation d'activité professionnelle.

Prérequis

- Aucun.

Programme

Activité(s) individuelle(s) de démarrage

- La vidéo : "Liberté chérie !" pour donner le ton résolument optimiste du parcours.
- Un autodiagnostic pour commencer sa réflexion personnelle.

Première classe virtuelle (3 heures)

- Identifier les changements liés à la retraite et leurs conséquences.
- Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et l'entreprise.
- Partir sereinement.

Activité(s) individuelle(s) d'entraînement

- Faire son bilan des changements qu'impliquera la retraite.
- Réaliser une activité destinée à bien quitter son milieu professionnel.

Deuxième classe virtuelle (3 heures)

- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs et ses besoins.
- Développer des relations harmonieuses.

Activité(s) individuelle(s) d'entraînement

- Après les classes virtuelles, un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines" stimulera vos prises de décisions.
- Une activité adaptée à vos enjeux vous permettra de transposer dans votre nouvelle situation.

Les points forts de la formation

- Full Digital est un parcours 100% à distance. Cette formation alterne sur 2 jours consécutifs des interactions humaines -partages d'expériences avec le groupe et le formateur lors de 2 classes virtuelles- et une aide à la transposition au travers d'activités et d'entraînements proches des situations de travail.
- Pour ancrer les apprentissages dans la durée, une série de ressources sont disponibles sur notre plateforme pendant un an après la formation.
- Un parcours digital axé sur la transposition.

Sessions Inter 2020 - Pour organiser cette formation chez vous en Intra, merci de nous communiquer vos dates - Référence 9231

du 10 juin au 11 juin - Classe virtuelle 1 : le 10 juin de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 11 juin de 14h30 à 17h30 **Session garantie**
du 24 juin au 25 juin - Classe virtuelle 1 : le 24 juin de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 25 juin de 14h30 à 17h30 **Session garantie**
du 30 juin au 01 juil. - Classe virtuelle 1 : le 30 juin de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 01 juil. de 14h30 à 17h30
du 09 juil. au 10 juil. - Classe virtuelle 1 : le 09 juil. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 10 juil. de 14h30 à 17h30
du 15 juil. au 16 juil. - Classe virtuelle 1 : le 15 juil. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 16 juil. de 14h30 à 17h30
du 22 juil. au 23 juil. - Classe virtuelle 1 : le 22 juil. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 23 juil. de 14h30 à 17h30
du 25 août au 26 août - Classe virtuelle 1 : le 25 août de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 26 août de 14h30 à 17h30
du 26 août au 27 août - Classe virtuelle 1 : le 26 août de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 27 août de 14h30 à 17h30
du 15 sept. au 16 sept. - Classe virtuelle 1 : le 15 sept. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 16 sept. de 14h30 à 17h30
du 15 oct. au 16 oct. - Classe virtuelle 1 : le 15 oct. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 16 oct. de 14h30 à 17h30
du 23 nov. au 24 nov. - Classe virtuelle 1 : le 23 nov. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 24 nov. de 14h30 à 17h30
du 10 déc. au 11 déc. - Classe virtuelle 1 : le 10 déc. de 9h30 à 12h30 | Classe virtuelle 2 : le 11 déc. de 14h30 à 17h30

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles sur [Cegos.fr](https://www.cegos.fr) en tapant la référence 9231

espace-client@cegos.fr / 01 55 00 95 95

<https://www.cegos.fr/9231>

Généré le 28/05/2020