



RESSOURCES HUMAINES  
FORMATION

# Préparation à la retraite : donner un nouvel élan à votre carrière professionnelle et construire un nouveau projet de vie

**FRRH13**

**PARIS**

**2 SEMAINES**

**OPTION 1 : 4 900 € <sup>(1)</sup> / OPTION 2 : 6 160 € <sup>(2)</sup>**

**du 20/07/2026 au 31/07/2026**

**Concernant les coûts :**

(1) : L'option 1 comprend les frais pédagogiques et les frais annexes, la fourniture d'un kit pédagogique incluant un ordinateur portable et/ou une tablette numérique, la pause-café, la participation aux frais de déjeuner, les activités culturelles et touristiques, les déplacements en région parisienne et les services organisation et logistique de l'équipe CIFOPE.

(2) : L'option 2 comprend, en plus de tous les éléments de l'option 1, l'hébergement et le petit déjeuner pendant toute la durée de la formation (7, 14 ou 21 nuits maximum). Les repas du soir et autres dépenses personnelles nécessaires ne sont pas pris en compte.

**CIFOPE**  
EXPERTISE ET FORMATION

[www.cifope.fr](http://www.cifope.fr)

PARIS • DUBAÏ • MONTRÉAL • CASABLANCA • DAKAR • JEDDAH

## **Préparation à la retraite : donner un nouvel élan à votre carrière professionnelle et construire un nouveau projet de vie**

### **OBJECTIFS**

Amener les participants à :

- Effectuer le bilan de ses compétences et de son potentiel
- Identifier ses centres d'intérêt
- Préparer un projet de vie satisfaisant et dynamique pour sa retraite
- Gérer les aspects financiers et patrimoniaux
- Organiser son nouveau rapport au temps
- Se maintenir en bonne santé physique et mentale

### **THÈME ET MODULES PÉDAGOGIQUES**

#### **1<sup>er</sup> module – Réaliser son bilan de compétences**

- Analyser son expérience et ses aptitudes
- Identifier ses centres d'intérêt

#### **2<sup>e</sup> module – Construire son nouveau projet de vie**

- Découvrir les possibilités d'action : loisirs, bénévolat
- Bâtir son projet

#### **3<sup>e</sup> module – Gérer les aspects financiers et patrimoniaux**

- Estimer ses besoins et ressources
- Gérer donations transmission

#### **4<sup>e</sup> module – Organiser son nouveau rapport au temps**

- Définir son rythme et ses priorités
- Gérer le stress du senior

#### **5<sup>e</sup> module – Formaliser et transmettre son expérience**

- Se préparer à l'expertise internationale
- S'initier au coaching

#### **6<sup>e</sup> module – Se maintenir en forme**

- Adapter son hygiène de vie
- Surveiller sa santé
- Entretenir sa mémoire
- Bilan formation

### **POUR QUI ?**

Cadres et agents d'organisations publiques et privées, désireux d'organiser leur départ en retraite en tirant parti de leur expérience et potentiel.