



Crédits photos : Dircom Cnam © L. Benoit, S. Villain, JC Wetzel.

Cette prestation est proposée par le centre de bilan de compétences du centre Cnam Paris qui se situe dans le 3^{ème} arrondissement de Paris.

Cap sur la retraite : penser l'après-travail...



Durée :

3 jours

Tarif :

Financement individuel : 750 €
Financement entreprise : 1 500 €

Dates :

Lundi 19 novembre 2018,
Lundi 26 novembre 2018,
Lundi 10 décembre 2018.

Contact :

Maryse MARZOLF
maryse.marzolf@lecnam.net
Tel : 01 40 27 28 32

Pour plus d'informations :

www.cnam-paris.fr

Centre de bilan de compétences du centre Cnam Paris
292, rue Saint-Martin
75 141 Paris cedex 03

« Vous êtes déjà à la retraite ou souhaitez l'envisager ? »

Vous la regardez avec sourire ou vous l'appréhendez en raison des liens aux autres qui risquent de s'atténuer, de votre place sociale à redéfinir, des changements qui se cumulent à une même période de votre vie...

- Venez vous poser.
- Venez déposer le fruit de vos pensées et vos émotions,
- Venez déployer vos potentiels et bâtir avec l'aide d'un petit groupe, sinon un projet de vie, au moins les contours de ce changement. »

Publics :

- Personnes actives, soucieuses d'anticiper l'arrêt du travail.
- Personnes, non actives, désireuses de bâtir un projet de vie global ou de se questionner sur l'après-travail qu'ils sont en train de vivre.

Objectifs :

- Permettre d'opérer une transition entre la fin du travail et une autre période de vie sans travail ou en travaillant autrement.
- Définir les changements et/ou son projet de vie et les moyens de le mettre en oeuvre.



Programme :

- **Jour 1 : Faire connaissance et se reconnaître :**
Faire connaissance.
 - Se représenter, soi, dans cette nouvelle étape de vie.
 - Créer de la mobilité dans l'image de soi : le changement, c'est possible.**Faire de sa vie une histoire.**
 - Narrer sa trajectoire socio-professionnelle jusqu'à aujourd'hui et cerner ses valeurs, centres d'intérêts, dynamiques personnelles, fiertés...
 - Définir les activités à continuer, à cesser et à commencer.
- **Jour 2 : Concevoir son projet :**
Clarifier ses représentations autour de la retraite et la fin du travail.
 - Identifier avec quelle idée de la retraite/de la fin du travail vous amorcez cette période, en questionnant votre héritage familial.
 - Identifier vos atouts et vos zones de fragilité pour la traverser.**Continuer, cesser, commencer : les bases du projet.**
 - S'autoriser à identifier ses désirs, à les formuler.
 - Esquisser son projet.
- **Jour 3 : Construire son projet :**
Le projet en mots et en phases.
 - Finaliser le projet avec l'aide des autres.
 - Le présenter.**Laisser une trace.**
 - Evaluer les apports du stage pour soi : trouver son empreinte.

