



Cette prestation est proposée par
le centre de bilan de compétences
du Centre Cnam Paris.

Le Centre Cnam Paris est un
établissement d'enseignement
supérieur en formation
professionnelle ouvert à tous.

le **cnam**
Paris

DATES

1^{ere} session : 30 janvier et
6 février 2023

2^{eme} session : 18 avril et
25 avril 2023

DURÉE

2 jours

TARIF

Financement employeur ou individuel
1 200 €

CONTACT

Centre de bilan de compétences, centre Cnam Paris

Case 4CEP01
292, rue Saint-Martin
75141 Paris cedex 03

Mail : retraite-cbc.cnamparis@cnam.fr

www.cnam-paris.fr

"RE-TRAITEZ" SA VIE APRÈS LE TRAVAIL



**Centre de bilan de
compétences,
centre Cnam Paris**

292, rue Saint-Martin
75141 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 relations avec les autres qui risquent de s'atténuer, de votre place sociale à redéfinir, des changements qui se cumulent à une même période de votre vie ...

Le Centre Cnam Paris vous propose de venir

- Vous poser
- Déposer le fruit de vos pensées et vos émotions
- Déployer vos potentiels et bâtir avec l'aide d'un petit groupe, sinon un projet de vie, du moins les contours de ce changement.

POUR QUI ?

- ➔ 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.

S'exprimer autour de ses représentations de la retraite.

■ Faire de sa vie une histoire et clarifier ses représentations autour de la retraite et/ou la fin du travail

Identifier le fil rouge de son histoire pour pouvoir élaborer la suite

Définir les activités à continuer, à cesser et à commencer.

Jour 2 *Appréhender mieux la retraite et concevoir son projet*

■ Faire de sa vie une histoire - ses représentations autour de la retraite et/ou la fin du travail

Identifier avec quelle idée de la retraite vous amorcez cette période, en questionnant votre héritage familial.

Identifier vos atouts et vos zones de fragilité pour la traverser.

■ Formuler les bases d'un projet et sa mise en oeuvre

S'autoriser à identifier ses désirs, à les formuler.

Penser le changement et les modifications.

Esquisser son projet et les étapes pour y parvenir.