

Accompagner le passage à la retraite

OBJECTIFS

- Aborder la retraite de façon sereine, comme une nouvelle étape de vie.

PROGRAMME

- Connaître la définition de la santé d'après l'OMS.
- Faire le point sur ses forces, ses besoins et priorités.
- Développer les compétences psychosociales et notamment la conscience de soi et l'estime de soi.
- Connaître les facteurs de bien-être pour préserver sa santé.
- Identifier les actions de prévention disponibles sur le territoire (sites de référence, applications internet, ateliers, conférences...).
- Découvrir des associations qui recherchent des bénévoles.

MÉTHODE

Échanges d'expériences, travaux de groupes.

DURÉE

1 jour

Date et lieu

18 juin à Blois

Coût*

Adhérents : 190 €

Non adhérents : 210 €

Animation

Professionnels de la FRAPS 41
Antenne du Loir-et-Cher (IREPS)

Public

Professionnels proches du départ
à la retraite.

Prérequis

Aucun prérequis

Contact

► FRAPS Région

✉ juliette.michel@frapscentre.org

☎ 02 47 37 69 85

Inscription en ligne :
www.frapscentre.org



*Certains dispositifs existent pour financer vos formations en tout ou partie. Contactez-nous !