Santé & Équilibre : Bien vivre sa retraite

1 jour(s) - 7,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Cette formation s'adresse aux futurs retraités souhaitant anticiper et vivre sereinement leur nouvelle vie, tout en préservant leur santé et leur bien-être

Pré-requis

Aucun

NB : Les formations "préparation à la retraite" ne peuvent pas entrer dans le champ de la formation professionnelle et ne sont donc pas éligibles aux financements mutualisés.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et anticiper les changements liés à la retraite
- Maintenir ses capacités intellectuelles et son estime de soi
- Adopter une hygiène de vie favorable à l'équilibre physique, psychique et social
- Découvrir et expérimenter des outils de prévention et de bien-être (sophrologie, méditation, psychologie positive...)

Description / Contenu

1. Anticiper les changements corporels et psychiques
   - Évolution physiologique du corps (sommeil, alimentation, activité physique)
   - Améliorer sommeil et éveil (psychologie positive, sophrologie)
   - Les bienfaits du mouvement au quotidien

2. Maintenir des relations sociales et une bonne estime de soi
   - Rôle des relations sociales dans le bien-être
   - Activités et loisirs : leviers de socialisation
   - Estime de soi et relations humaines (exercices de psychologie positive)

3. Gérer stress, émotions et douleurs
- Écoute de soi et signaux corporels
- Techniques de relaxation : sophrologie, méditation, cohérence cardiaque
- Gestion des émotions, douleurs physiques et psychiques

4. Entretenir sa vitalité intellectuelle
- Mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire
- Exercices pour stimuler mémoire, attention et concentration

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel
Action par groupe de 2 à 8 personnes maximum
Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonneront la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.
Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

• Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.

• Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises