



STAGE DE PRÉPARATION DES AGENTS AU DÉPART EN RETRAITE

Dans beaucoup de collectivités, la question des départs en retraite va continuer à se poser tout au long de l'année. L'élu s'occupant du personnel peut avoir l'ambition légitime d'optimiser cette importante mutation au titre du devoir social. D'où l'intérêt de connaître notre réponse dans ce domaine.

Objectifs

- Consolidation d'une approche strictement positive du départ en retraite.
- Mise en place d'un plan d'action attractif, concret et personnalisé.
- Création d'un nouveau réseau relationnel à partir de diverses affinités (utilisation de la dynamique du groupe).
- Optimisation de la transmission de ses savoirs (les traces pérennes de sa carrière)

Données générales

Une personne partant en retraite peut faire l'erreur de deux approches négatives :

- Soit elle considère que l'arrêt de sa carrière professionnelle constitue le démarrage d'un déclin annoncé, d'où une propension à la morosité, à l'immobilisme, au repli sur soi,
- Soit elle prend son départ en retraite comme une sorte de revanche par rapport à des désillusions passées, d'où le constat fréquent d'un état velléitaire sur fond d'aigreurs ressassées.

A contrario, elle peut considérer sa retraite comme le démarrage d'une nouvelle vie, particulièrement riche, du fait de ses particularités :

- Une totale disponibilité, les obligations ne restant que dans le domaine familial ou médical,



- Un choix très vaste de nouvelles possibilités d'activités du fait de la multiplication de l'offre publique et associative,
- La détention d'une sagesse globale émanant de l'expérience et favorisant l'ouverture d'esprit.

La formation a pour but d'évaluer puis d'évacuer les risques d'une approche négative et de multiplier les chances d'une vision pragmatique, agréable et positive.

Intervenants : Docteur Renée DAUMAS

Durée : 3 jours

Contenu :

a) Journée 1 : L'esprit et la pensée

- L'écroulement de l'équilibre des 3 pôles : Travail, famille, société (relations, loisirs...)
- L'écriture de ses ressentiments sur sa vie passée (notamment professionnelle) : Principe de vider le sac afin de créer un lâcher prise
- La réévaluation de l'approche de la dimension familiale
- L'analyse de sa vision existentielle
- L'analyse de l'existant social et relationnel
- Principes généraux sur la communication, estime de soi, assertivité....

b) Journée 2 : Le corps

- Le vieillissement du corps : Approche sur les potentialités corporelles (gérer et améliorer ses limites)
- Le psychisme et la cognition : Mémoire, intellect, anxiété, pensées automatiques....
- L'alimentation : Principes basiques d'hygiène de vie
- Le sommeil : Physiologie du sommeil et ses évolutions en fonction de l'âge



c) Journée 3 : Le plan d'action

- Débriefing des tâches à réaliser et échanges sur l'application de divers outils (traités dans la première partie)
- Méthodologie pour faire l'inventaire des compétences (savoir faire et savoir être) pouvant faire l'objet d'une transmission rationalisée (ex : fiches de procédure)
- Principes généraux de gestion du temps, sous l'angle spécifique du non-actif
- Principes généraux sur l'équilibre matériel : Le rapport revenus/besoins/sécurité
- Passage en revue des principaux axes d'activité : Le sport, l'art, le manuel, le voyage, l'associatif, le relationnel.
- Création d'un plan d'action individuel à ses mesures

Méthodes pédagogiques :

- Alternance exposés, séquences heuristiques et exercices d'application.
- Analyse de cas pratiques
- Tests
- Évaluation de la transmission du message à chaque fin de journée

