

# Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

## Piloter son temps et sa retraite future

### Objectifs

Cette formation permet de :

- Mieux se connaître.
- Identifier les actions à mener avant son départ.
- Anticiper les changements futurs.
- Définir son projet, l'organiser, le piloter dans ses grandes étapes.
- Se projeter positivement dans ce nouveau mode de vie.
- Définir un nouveau projet de vie et se fixer des objectifs pour les mois à venir.
- Formaliser un plan d'action.

### Public

Toute personne qui vit mal les pressions et/ou les contacts.  
Groupe de 6 personnes environ.

### Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'approprier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

### Programme (2 jours)

#### L'Histoire de vie

- Ma ligne de vie, mes réussites, mes compétences
- Identifier les acquis professionnels
- Se Projeter dans ma nouvelle vie (nouvelles activités, loisirs)
- Gestion du stress : connaître les facteurs d'équilibre psychique, émotionnel, physique pour prendre soin de soi
- Conseils pour gérer les relations au quotidien et adopter une communication apaisante et faire descendre la pression
- Harmoniser mes vraies valeurs pour préparer une retraite réussie

Exercice d'application: dessiner sa ligne de vie

Exercice d'application: la carte de ses besoins et ses talents

Autodiagnostic de son niveau de stress

#### Piloter son temps et sa retraite

- Prendre conscience des différentes façons d'envisager la retraite
- Faire le diagnostic du futur environnement (points communs et différences ; contexte, relations familiales et sociales, changement géographique)
- Se situer dans cette nouvelle situation, identifier les changements concrets qui vont se produire (financiers, vie quotidienne et relations)
- Préserver son capital santé
- Identifier les actions à mener avant mon départ à la retraite
- M'organiser pour former, tutorer, expliquer, déléguer pour faire une passation efficace
- Inventorier les activités futures souhaitées
- Élaborer un planning d'actions et se doter d'objectifs
- Trouver un nouvel équilibre entre vie de couple, familiale, sociale, personnelle



Durée : 2 jours (14H de F°)

Tarif : 1659€ net de taxes

Dates : 4 & 5 Fév. 2025 - 25 & 26 Mars 2025 - 4 & 5 Juin 2025 - 11 & 12 sept. 2025 - 27 & 28 Nov. 2025 ou démarrage immédiat

Lieu : Écully ou à définir

Code : DEVPRO1009

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

# Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

## Piloter son temps et sa retraite future

### Programme (2 jours)

Exercice d'application: Inventorier les activités futures souhaitées

Exercice d'application: Élaborer un planning d'actions et se doter d'objectifs

Exercice d'application: entraînement avec la technique DESC pour faire passer un message difficile, refuser avec tact tout en maintenant la relation

Exercice pratique d'initiation à la méditation de pleine conscience mindfulness

### Pédagogie de la formation

De nombreuses réflexions en sous-groupes partagées et commentées en séance plénière. Des exercices visant à développer l'assertivité; la maîtrise de l'émotion envahissante.

- Exercices de relaxation
- Exercice du "statélogramme"
- Apports didactiques



**Durée** : 2 jours (14H de F°)

**Tarif** : 1659€ net de taxes

**Dates** : 4 & 5 Fév. 2025 - 25 & 26 Mars 2025 - 4 & 5 Juin 2025 - 11 & 12 sept. 2025 - 27 & 28 Nov. 2025 *ou* démarrage immédiat

**Lieu** : Écully *ou* à définir

**Code** : DEVPRO1009

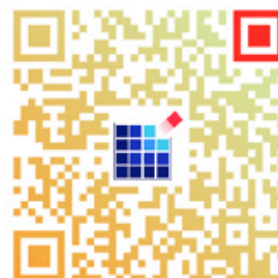
**Intervenant** :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net



Toutes les actions de formation de Chantal Balmont Conseil répondent parfaitement aux exigences du Décret Qualité DataDock du 30 Juin 2015. Elles sont référencables par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle.

