

## Réseau des GRETA de l'académie de Versailles

# BILAN - RETRAITER SA VIE - DABM

GRETA des Yvelines (78)  
Saint-Germain-en-Laye en présentiel

### OBJECTIFS

Préparer un changement, mener une démarche de réflexion, accepter cette nouvelle situation de futur retraité, anticiper cette transition et les changements associés.  
Mieux appréhender la fin de vie professionnelle et préparer la transition vers la retraite avec l'élaboration d'un projet personnel.  
Prendre conscience de ses désirs, de ses valeurs, de ses talents et de ses ressources mobilisables pour la construction d'un avenir confiant

### CONTENU

La prestation Re-traiter sa vie se déroule en collectif de 6 personnes maximum, en présentiel sur une durée de 18 heures réparties sur 3 jours, dont 2 consécutifs.

Jour 1 :

Module introductif : donner des repères aux participants et amorcer une dynamique de groupe  
Histoire de vie : permettre aux participants de comprendre ce qui se joue à ce moment précis de leur vie et donner du sens à leur histoire personnelle, professionnelle et familiale.

Jour 2 :

Articuler travail et retraite : faire le point sur l'implication dans le travail et donc la place du travail.

Permettre au bénéficiaire de discuter autour de ses perceptions, ses craintes, ses espoirs relatifs à la retraite.

Identifier les changements induits par la retraite.

Identifier ses propres ressources pour gérer le changement.

Jour 3 :

Quels projets ont du sens pour moi ? Définir ce qui est important dans la vie pour le participant et ce qu'il veut privilégier dans sa vie.

Construire la liste des domaines d'investissement et projets possibles.

Se reconnaître : poursuivre son développement personnel (test Golden)

Assister le processus qui consiste à redéfinir/renforcer son identité en dehors de l'activité professionnelle

### TAUX DE RÉUSSITE

En 2023, 94 personnes ont bénéficié d'un accompagnement avec le DABM dans leur orientation professionnelle et/ou personnelle.

97% des bénéficiaires sont satisfaits de la prestation réalisée.

### PUBLICS

- Demandeur d'emploi
- Individuel
- Salarié
- Autre

### DURÉE

De 18 h

### DATES

Date de début : 02 septembre 2024

Date de fin : 31 décembre 2025

### PRÉ-REQUIS

Sans pré-requis

Le bilan fin de carrière - retraiter sa vie est une démarche introspective qui doit être volontaire.

### NIVEAU DE SORTIE

Sans niveau

### VALIDATION

- Attestation de fin de formation

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Face à face
- Formation de groupe

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Prestation mixant éventuellement collectif et individuel, accompagnée par une équipe pluridisciplinaire de coach, psychologues, conseillers formés en ressources humaines et à l'analyse du travail.

## COÛT

2000€

## FINANCEMENT

- Auto-financement
- Entreprise et OPCO

## DOMAINES PROFESSIONNELS

- Développement professionnel et personnel

## CONTACT

Brigitte GASTON-GERMAIN  
06 30 17 28 97  
dabm-greta78@ac-versailles.fr  
Standard 06 30 17 10 52  
CFP Référente : Agnès BIKORO

## RÉFÉRENT HANDICAP

Agnès BIKORO  
contact@greta-yvelines.fr

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Les établissements de réalisation des actions de formation du Greta étant majoritairement des ERP (établissement recevant du public), les règles d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap sont appliquées. Le Greta des Yvelines reste disponible pour tout renseignement à ce propos.