

COMPRENDRE LE VIEILLISSEMENT ET PRÉPARER LA RETRAITE

Formation non certifiante

Pour les travailleurs en situation de handicap, le vieillissement et le départ à la retraite représentent des changements majeurs qu'il est essentiel de bien comprendre afin d'en mesurer les conséquences sur la vie quotidienne.

Cette formation aborde les différentes dimensions du passage à la retraite : santé, logement, finances, vie sociale et activités, permettant ainsi aux participants d'anticiper et de préparer cette nouvelle étape de leur vie.

OBJECTIFS

- Apprendre à mieux comprendre les effets du vieillissement afin d'aider les participants à préparer leur futur statut de retraité et à anticiper les changements liés à la retraite.

CONTENU DE FORMATION

- Le vieillissement : effets physiques, psychologiques et sociaux.
- Aménagement du temps et du cadre de vie : rupture avec les rythmes quotidiens, hebdomadaires ou à long terme, déménagement.
- Bien vieillir : équilibre alimentaire, sommeil (calendrier du dormeur), activité physique régulière (exercices pratiques : marche consciente, éveil musculaire, relaxation, respiration).
- Prendre soin de soi : suivi médical, soins dentaires, optiques, médecin traitant
- Nouvelle organisation administrative et budgétaire : préserver le lien social existant, investir dans de nouvelles relations et découvrir de nouveaux centres d'intérêt.

ET APRÈS ?

Suites de parcours formations courtes de professionnalisation :
"Gagner en autonomie" et "Savoir gérer son budget"

LE + IRFA

- Un label Qualité reconnu, une équipe pédagogique et administrative à votre écoute, une démarche pédagogique proche des réalités professionnelles.
- Du matériel professionnel, des espaces dédiés aux stagiaires, équipements informatiques.

BON À SAVOIR

 14 heures

 En Intra

 Formation Continue • Présentiel

PUBLIC CONCERNÉ

Travailleurs en situation de handicap

PRÉREQUIS

• -

ACCESSIBILITÉ

- Formation ouverte aux personnes en situation de handicap.

MÉTHODES MOBILISÉES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques. Jeux. Photo langage.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Formation réalisée en intra sur demande
- Pour plus d'informations, contacter Jean-François LOUBIES : jfloubies@irfabfc.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Début de formation : auto-positionnement des stagiaires.
- Fin de formation : évaluation des acquis et de la satisfaction (questionnaire et échange collectif).
- Après la formation : remise d'une attestation individuelle et transmission d'un bilan aux employeurs.

FINANCEMENT

- Nous consulter - tarif sur devis
- Plan de développement des compétences
- Prise en charge opco

RÉSULTAT & SATISFACTION

- Taux de réussite : 100 %
- Taux de satisfaction stagiaires : 96 %
- Taux d'atteinte des objectifs : donnée disponible dès la prochaine session