

Bien vivre sa retraite Module bricolage et petits travaux



Public concerné

Tout(e) salarié(e) proche d'un départ à la retraite, entreprise impliquée dans l'accompagnement à la retraite de ses salariés.

Pré-requis

Etre concerné(e) par la préparation de son projet de retraite. Etre en capacité de tenir un outil type marteau ou tournevis.

Durée

3 jours (21 h)

Méthodes pédagogiques

Exposés et discussions étayés de textes illustrés diaporama / film.
Mise en pratique en atelier de rénovation de meubles.
Remise à chaque stagiaire d'un document écrit.

Modalités d'inscription

Suite à accord de l'employeur pour la prise en charge de la formation dans le cadre du DIF, envoi d'une convention de stage en 2 exemplaires à retourner dûment complétés et signés.

Intervenants

Psychologue clinicien et formateur en bricolage et décoration.

Objectifs

Aborder sa retraite avec sérénité : image de soi comme retraité, organiser sa vie et ses relations, optimiser son patrimoine et sa santé.
Effectuer des travaux simples en toute sécurité plomberie, électricité et fixation.

Gagner en autonomie.

Contenu

Alternance d'ateliers communication et de mise en pratiques manuelles :

Aborder sa retraite avec sérénité :

- Préparer son projet de vie pendant la retraite
- Valoriser sa relation avec soi-même, son couple, sa famille, la société
- Optimiser et dynamiser son capital-santé

Bricoler :

- Respecter les règles de sécurité
- Changer un joint et un mitigeur, déboucher un évier...
- Changer une prise, installer un interrupteur, poser une applique...
- Fixer une étagère et une tringle à rideau

Modalité de validation

Attestation de formation.