

Bien vivre sa retraite

Module Relooking de meubles et Tapisserie de fauteuil



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 complété et signé.

Intervenants

Psychologue clinicien et formateur en rénovation de meubles.

Objectifs

Aborder sa retraite avec sérénité : image de soi comme retraité, organiser sa vie et ses relations, optimiser son patrimoine et sa santé.

Réparer, valoriser et customiser des meubles anciens ou abimés.

Gagner en autonomie.

Contenu

Alternance d'ateliers de 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 :

- Nettoyer, poncer et décaper un meuble
- Protéger un meuble
- Relooker un meuble : les effets (patinés, cérésés, laqués...)
- Retapisser un fauteuil

Modalité de validation

Attestation de formation.