

Se préparer à la retraite après l'ESAT

Formation professionnelle continue pour les travailleurs ESAT et EA

Objectifs

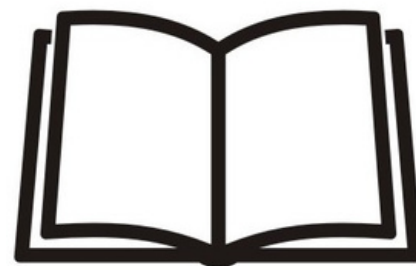
- Définir et repérer la retraite dans le parcours de vie
- Identifier les changements liés au départ en retraite dans l'organisation de son temps
- Identifier comment prendre soin de soi pendant la retraite

Méthodes mobilisées

- Méthode active au travers d'échanges collectifs, de mises en situations pédagogiques.
- Utilisation d'un support visuel animé, et interactif

Programme

- Formuler une définition de la retraite
- Situer la retraite dans le parcours professionnel et le parcours de vie
- Identifier ce qui va changer à la retraite dans son quotidien
- Les points clés d'une bonne organisation de son quotidien pendant la retraite : gérer son temps, sa vie quotidienne (les repas, les loisirs, les rendez-vous ...)
- Les points clés d'une bonne hygiène de vie pendant la retraite (hygiène alimentaire, suivi médical...)
- Repérer ses besoins pour préparer la retraite et identifier les accompagnements possibles.



Intervenant du service de formation continue de l'ESRP/ESPO, formé à l'accompagnement des publics en situation de handicap



Nos formations sont dispensées : à l'ESRP/ESPO Saint Amant Tallende ou au sein de l'ESAT (salles équipées du matériel pédagogique nécessaire)

Modalités d'évaluation

- Une évaluation avec des exercices adaptés, pour attester des connaissances acquises (Remise d'une attestation de formation)
- Une enquête de satisfaction auprès des bénéficiaires et des commanditaires

Contact

Domaine du Marand
Service Formation Continue
63450 Saint Amant Tallende
04.73.39.40.40



anne.denet@cappa-association.fr

<http://www.formation.cappa-association.fr>



Association
Cappa



ESERP/ESPO
du
Marand
Accompagner la différence