

SE PRÉPARER À BIEN VIVRE SA RETRAITE

UNE FORMATION POUR PRÉPARER SA RETRAITE

Depuis 2018, sous l'impulsion des élus locaux et des professionnels territoriaux de la Ville de Rennes, les agents de la collectivité et du CCAS de Rennes peuvent bénéficier d'un accompagnement pour préparer au mieux ces agents à leur départ en retraite en leur proposant de nouvelles perspectives favorables à une qualité de vie. Cette formation est disponible pour les agents étant à deux ans de la retraite.

Cette action s'inscrit comme un des axes du Plan d'accompagnement des fins de carrière de la Direction Ressources Humaines (DRH) dans le cadre de la politique RH de la qualité de vie au travail.

Le départ en retraite est l'un des plus grands changements de la vie : il implique pour chacun, une restructuration de son univers, dont une réorganisation "mentale", c'est-à-dire un changement dans sa façon de penser, de concevoir la vie et l'avenir, qui nécessite un accompagnement.

LE DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Les participants sont préparés à la transition avec une double logique : **le temps du départ de la collectivité** (prendre du recul pour faire le bilan de son parcours professionnel, envisager et préparer son départ en organisant un temps festif, etc.) **et une aide à la projection sur la vie après le départ en retraite** (identifier les principaux changements qui vont avoir lieu comme les revenus, le changement de rythme, la relation avec les proches, le nouveau rôle social, à travers des activités de loisirs ou de bénévolat, ou encore les nouvelles formalités via l'outil numérique, etc.). La formation se déroule sur deux jours afin de pouvoir aborder toutes ces thématiques.

La DRH a la volonté que cette formation se déroule de manière positive et bienveillante. L'intervenante fait en sorte que les situations personnelles de chacun ne soit pas abordées afin de ne pas engendrer de débats qui pourraient être hostiles mais, à l'inverse, fait en sorte de donner toutes les pistes pour que cette transition se fasse au mieux et que chacun puisse trouver des aspirations qui conviennent.

Organisée dans les locaux de la ville de Rennes, la formation se déroule dans la bonne humeur afin de créer une cohésion de groupe. Les participants prennent les repas en commun et repartent avec quelques supports afin d'être acteur de leur projet de retraite à la suite de la formation.



Rennes

Ville Amie des Aînés depuis 2012

Rennes (35)

Fiche publiée le **/**/**

OBJECTIFS :

- Appréhender sereinement un changement de vie et de revenus.
- Quitter positivement la vie professionnelle.
- Se créer une nouvelle identité sociale en devenant acteur de sa retraite.

PRATIQUE :

- Deux jours de formation.
- Publication d'un marché public tous les 4 ans.
- 7 groupes par an composés de 10 à 12 personnes.
- Un budget de 37 000€ pour la formation de 193 agents entre 2018 et 2022.
- Accessible dans le catalogue de formation et proposer lors des entretiens annuels.

BILAN DES QUATRE DERNIÈRES ANNÉES

Ces deux dernières années ont été marquées par la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19, la collectivité a su s'adapter au contexte en remplaçant les groupes collectifs par des entretiens individuels par téléphone d'environ deux heures par agents.

Au total, ce sont 193 agents qui ont bénéficié de cette formation entre 2018 et 2021. Il y a eu beaucoup de retours positifs sur la formation. En conséquences, il y a beaucoup de demandes pour les années à venir.

OBJECTIFS POUR LES QUATRE PROCHAINES ANNÉES

Pour satisfaire ces demandes, la DRH a souhaité augmenter le budget de cette formation à hauteur de 56 000€ contre 37 000€ les quatre dernières années. Ce budget permettra d'accompagner 300 agents sur toute la période.

MAINTIEN DES AVANTAGES SOCIAUX POUR LES RETRAITÉS

Les collectivités permettent aux agents retraités de bénéficier des mêmes prestations fournies par le Comité d'Action Sociale des collectivités qui proposent des avantages sociaux aux agents. De plus, ces derniers ont également la possibilité de bénéficier d'avantage par le biais de l'Association sportive des Municipaux Rennais. Les retraités y ont aussi le droit.

PROGRAMME

1er jour : La préparation psychologique au changement

Etre retraité cela veut dire quoi pour moi ?

- Mettre des mots sur cette nouvelle étape de vie
- Explorer ses ressentis et ses représentations

Aborder la transition en douceur

- Identifier les divers changements et les phases de la transition
- Connaître les sources de stress et les conseils pour les atténuer
- Réaliser un bilan de son équilibre de vie
- Dessiner un équilibre adéquat entre temps personnel, temps familial, temps social

Quitter positivement la vie professionnelle

- Faire le point sur sa relation au travail
- Préparer sa sortie de la vie professionnelle
- Organiser la célébration de son départ

Poser les fondations de son actuelle identité

- Elargir la connaissance de ses potentiels et de sa personnalité
- Qu'est-ce que le "moi social" ? Le point sur l'importance de l'image
- Intégrer l'écart générationnel

2ème jour : La mise en œuvre d'un nouveau projet de vie

Favoriser le lien et la communication

- Prendre soin de ses relations affectives : nouvel équilibre du couple, accompagnement de ses parents âgés, l'art d'être parent et grand-parent
- Soigner ses relations amicales
- Aller vers de nouvelles rencontres

S'occuper de soi et de sa santé

- Etre acteur de sa santé : mémoire, alimentation, activité physique, sommeil
- Préserver sa santé mentale : cultiver l'optimisme

Construire son projet de vie

- Analyser la situation financière pouvant modifier son niveau de vie
- Accueillir un nouveau rapport au temps
- Se familiariser avec l'outil numérique (CESU, Impôts...)
- Préserver son besoin d'utilité sociale : le bénévolat
- Vivre sa retraite avec sens, plaisir et engagement

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme Rennes, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com

