

## 01

# Bien terminer son parcours professionnel en ESAT et préparer son projet de vie après l'ESAT

## Fiche technique

### Secteur

Médico-social

### Public

Travailleurs d'ESAT

### Durée

3 jours

### Organisme de formation

☞ CREAL

### Date limite d'inscription

15/01/2020

## Lieux & dates

### ☞ Groupe 1

#### NANTES

Le 26 mars 2020

+ Le 3 avril 2020

+ Le 9 avril 2020

### ☞ Groupe 2

#### LE MANS

Le 29 mai 2020

+ Le 5 juin 2020

+ Le 12 juin 2020

### ☞ Groupe 3

#### LA ROCHE SUR YON

Le 27 mars 2020

+ Le 2 avril 2020

+ Le 10 avril 2020

### ☞ Groupe 4

#### ANGERS

Le 11 septembre 2020

+ Le 17 septembre 2020

+ Le 22 septembre 2020

### ☞ Groupe 5

#### LAVAL

Le 24 novembre 2020

+ Le 1er décembre 2020

+ Le 8 décembre 2020

## Interlocuteurs Opc

### Santé

Sophie LE DEZ

[sophie.le-dez@unifaf.fr](mailto:sophie.le-dez@unifaf.fr)

02 40 89 82 00

## Contexte

Lorsque le temps du travail s'arrête, de nombreuses questions surgissent : Que faire au-delà de cette activité organisée et valorisée ? Quel sens donner à son existence ? Comment continuer à se sentir utile ? Quel devenir ? Quelle identité ? ...

Le programme de préparation de la retraite proposé vise à considérer les éléments du parcours spécifique de chacun, d'identifier les compétences qu'il a permis de mobiliser et de laisser venir les aspirations qu'il permet de susciter, et enfin d'identifier sur les territoires les différentes ressources qui permettront de « sécuriser » cette transition.

## Objectifs

- ☞ Identifier les étapes importantes pour préparer sa transition vers la retraite, dans un but d'autodétermination et d'empowerment.
- ☞ Repérer ses points d'appui et ses aspirations, afin de laisser place à « l'après travail ». Cette démarche vise à faciliter la compréhension de son vieillissement et à identifier les transferts possibles entre son activité professionnelle et une participation sociale adaptée à ses conditions physiques et psychiques.
- ☞ Comprendre les droits à la retraite et repérer les adaptations quotidiennes permettant la continuité de son projet de vie (rythme de vie, logement, services locaux facilitateurs, ...)
- ☞ Adapter sa « fin de carrière » en reprenant les différentes informations et découvertes de la formation et en identifiant leurs contraintes et les possibilités d'aménagement (temps de travail, adaptation du poste, aides à l'autonomie, ...)
- ☞ Construire un projet de vie sans rupture, en développant de nouvelles activités, en poursuivant celles essentielles à son équilibre et en identifiant les réseaux facilitateurs.

## Prérequis

Aucun prérequis

## Contenu

### **Journée 1 : Constitution du groupe – Présentation du programme – Réalisation du panorama de vie.**

*Au travers du panorama de vie, repérer les étapes importantes, les signes de vieillissement, mener une réflexion sur l'équilibre vie professionnelle – vie personnelle et sur la mise en projection de ses dernières années de travail.*

### **Journée 2 : Réalisation du schéma heuristique des compétences.**

*S'arrêter sur une expérience significative de son parcours pour Identifier et s'appropriier les*

**Sara MONVIOLA**

[sara.monviola@unifaf.fr](mailto:sara.monviola@unifaf.fr)

02 40 89 82 05

**Interlocuteur OF**

**Claire MARTIN**

[c.martin@creai-nantes.asso.fr](mailto:c.martin@creai-nantes.asso.fr)

02 28 01 19 19

*acquis de l'expérience et explorer avec les autres participants ses points d'appui*

**Avoir une approche en FALC (facile à Lire et à Comprendre) des droits à la retraite :**

*La constitution de sa carrière, Les caisses de retraite, L'âge légal, Le droit anticipé au titre du handicap, Les différentes ressources pouvant constituer la retraite.*

**Identifier les différents aménagements possibles de sa fin de carrière**

*A partir d'une auto-évaluation facilitatrice d'une démarche d'autodétermination.*

**Journée 3 :**

**Réalisation de la carte de ses aspirations**

**Repérage des acteurs locaux pouvant apporter des réponses par rapport aux projections des participants**