

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

☞ CREAI

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

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

02 40 89 82 05

Interlocuteur OF

Claire MARTIN

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