



Formation et Conseil

PIC Formation et Conseil

Handicap, seniors, stress, bilan de compétences, mobilité professionnelle, relation client

Préserver mon capital santé avant et après mon départ à la retraite – 0,5 jour

Vos salariés ou vous-même allez partir dans moins de 5 ans à la retraite. C'est un moment important où vous basculez parfois vers une vie totalement différente. Cette période délicate est capitale dans votre vie. Nous vous proposons de vous accompagner de manière confortable pour permettre un glissement serein entre votre vie professionnelle et votre projet de réalisation retraite.

Cette formation a pour objectif de faire le point sur sa santé et son hygiène de vie afin de bien gérer son capital santé avant de partir à la retraite mais aussi de se préparer à sa nouvelle vie.



Cette formation vous aide à rester un acteur de l'entreprise en bonne santé et en pleine énergie...même après 50 ans ! Animée par un consultant ayant 20 ans d'expérience professionnelle dans le secteur social et médico-social.

A qui s'adresse cette formation ? : Toute personne confrontée à « l'arrivée » à la retraite ou à la cessation d'activité dans les 5 ans à venir.

Durée :

- 0,5 jour de formation
- Possibilité en intra-entreprise d'une phase préparatoire en amont de l'action pour adapter en sur mesure

Programme de formation :

- Hygiène de vie et hygiène alimentaire.
- La santé Physique :
 - Exercices physique.
 - La lutte contre le vieillissement physique.
 - S'adapter au changement de rythme.
 - La santé Psychique
 - Garder la forme intellectuelle : exercice d'entretien des capacités intellectuelles.
 - **Dynamiser et entretenir sa mémoire** avec les trucs et astuces pour la développer.
- La nécessaire surveillance médicale.
- Gérer les relations dans une phase de vieillissement et adapter son comportement :
 - le couple au quotidien
 - les parents âgés
 - les petits-enfants.
 - Eviter la rupture avec la jeune génération.



Fil rouge conducteur : Rester en forme physique et intellectuelle, aujourd'hui dans mon entreprise et demain pour ma retraite.

Pédagogie proposée :

Nous vous proposons une formation collective et interactive qui permet des échanges et des partages d'expériences et de solutions entre les participants et le formateur.



- **Nos atouts** : Un professionnel en activité anime cette formation et répond à toutes vos questions.
- **L'organisme et les participants s'engagent à ne pas divulguer les informations d'ordre personnelles qu'ils auront entendues lors de la journée.**
- **Des témoignages et des expériences de participants** viendront enrichir la présentation vidéo et/ou l'intervention.

Notre Plus : Réactivité, professionnalisme, efficacité, résultat mesurable et respect de nos engagements.
Pic Formation ... un réel partenaire.

Nous restons à votre disposition pour vous faire une offre sur mesure. Nous intervenons sur toute la France. Nous réalisons des formations en inter et intra-entreprises.

Proposition Tarifaire : Merci de nous consulter pour toute demande de tarif en intra entreprise.

- Formation en inter-entreprises** : Formation collective 1 jour à 280 € nets de taxes/jour/participant. Nos formations ne sont pas assujetties à tva. Démarrage avec un minimum de 5 participants.

Nos frais de déplacement sont limités par une bonne gestion de nos moyens de transports. Au départ de Lyon par transporteur «lowcost» moins de 70 euros AR (Nantes, Brest, Bordeaux, Toulouse, Bastia, Nice, Poitiers) ou par train SNCF billet prems. Les frais de déplacement et de restauration sont à votre charge sur présentation des justificatifs. Un réseau de consultants sur la France.

Contactez-nous :

Pierre CHARON
Dirigeant PIC Formation
pcharon@pic-formation.com
www.pic-formation.com
Tél : 06.50.20.29.56



Un de nos objectifs est d'accompagner les Entreprises et les Hommes dans la mise en place de politiques RH, dont l'enjeu sociétal et économique devient considérable pour demain.

Reconnaissons la valeur humaine comme principale ressource de l'entreprise !!!