

ANNÉE 2026-2027

CATALOGUE DE FORMATION



Réalis'Avenir
Donne sens à votre carrière !

**FORMATION INTRA-ENTREPRISE ET EXTRA -ENTREPRISE
EN COLLECTIF ET EN INDIVIDUEL**

Sommaire

1

Réalis'Avenir

Cabinet de conseil spécialisé dans l'accompagnement des transitions professionnelles p.3

2

L'équipe de formateurs

Présentation de l'équipe permanente et des formateurs intervenant sur nos formations p.4-5

3

Nos formations

Gestion de carrière

Création d'entreprise	p.7
Bilan de compétences	p. 8
Bilan de compétences - Préparation à la retraite	p. 9
Validation d'acquis d'expérience	p.10

Management - RH

Apprendre à travailler en équipe	p. 12
Comment mener un entretien annuel	p. 13
Analyse des pratiques professionnelles	p. 14
Sensibilisation aux risques psychosociaux (RPS)	p. 15
Sensibilisation au harcèlement moral et sexuel	p. 16
Réagir et prévenir le harcèlement au travail	p. 17
Sensibilisation au harcèlement scolaire	p. 18 - 19
Accompagner les troubles d'apprentissage	p. 20

Bien-être

Sens de la vie, sens de la retraite	p. 22
Bien vivre sa retraite	p. 24
Anticiper sa retraite pour mieux appréhender cette transition	p. 25
Gagner confiance en soi en entreprise	p. 26
Gagner confiance en soi	p. 27

Formation
collective
intra-
entreprise

Réalis'Avenir créé en 2015, est un cabinet de conseil **spécialisé dans l'accompagnement des transitions professionnelles et personnelles**. Son équipe de psychologues propose des formations spécifiques et adaptées aux besoins des particuliers et des entreprises, pour accompagner leur développement professionnel.

Les formations interviennent sur trois champs :

- La gestion de carrière
- Le management -Ressources Humaines
- Le Bien-être

Le respect du **code de déontologie** et de la **charte qualité Qualiopi**, ainsi que l'usage d'une diversité d'outils adaptés aux demandes des usagers sont les gages de notre professionnalisme.

Les formations se réalisent en **individuel ou en collectif**, et s'effectuent dans l'entreprise ou en centre.

Pour assurer le meilleur accueil des groupes, les formations se déroulent dans les locaux du **Forum Digital** : Campus Effiscience, 8 rue Léopold Sédar Senghor à Colombelles.



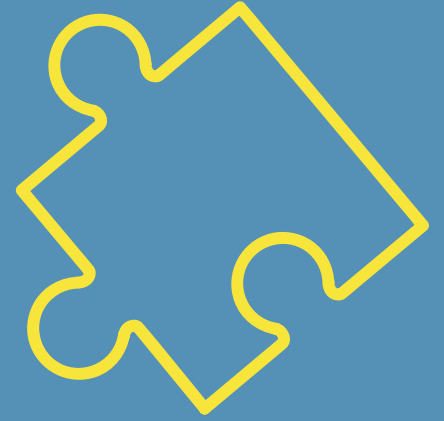
Les salles de formation disposent d'un vidéo-projecteur, d'une connexion wi-fi et de prises électriques.



Toutes nos formations ont la possibilité d'être **adaptées aux personnes en situation de handicap** (visible ou non visible).

N'hésitez pas à nous contacter pour convenir du meilleur aménagement.

L'ÉQUIPE PERMANENTE



Emilie Lessard

Formatrice - Dirigeante Réalis'Avenir

Responsable de la coordination des enseignements, elle intervient sur les formations Management RH, Création d'entreprise et les bilans de compétences.

emilielessard@realisavenir.com



NOS FORMATRICES

Internes et externes



Emilie LESSARD - Dirigeante et Psychologue

- Bilan de compétences et bilan de compétences fin de carrière
- Création d'entreprise
- Apprendre à travailler en équipe
- Comment mener un entretien annuel
- Sens de la vie, sens de la retraite, Bien vivre sa retraite
- Développer sa confiance en soi et gagner en assurance dans son quotidien et au travail



Maelle DUMAINE - Médiatrice certifiée

- Analyse de la pratique professionnelle



CHristèle CHARLON

- Bilan de compétences
- La validation des acquis de l'expérience (VAE)



Véronique SEBIRE SOREL - Sophrologue

- Bien vivre sa retraite

GESTION DE CARRIÈRE

2026 - 2027



Réalis'Avenir
Donne sens à votre carrière !



Objectifs

- Formaliser son projet de création d'entreprise
- Etablir sa stratégie d'entreprise sur les dimensions financières, commerciales / marketing et en ressources Humaines
- Savoir utiliser les réseaux sociaux



Public

Porteurs de projet de création



Durée

150 h
sur 5 mois



Tarif

3570 €
OPCO, entreprise, personnel

Programme

Module 1 : Transformer votre idée en business model réalisable

- Identification des critères personnels et économiques à valoriser pour la création de votre structure
- Formaliser votre vision du futur

Module 2 : Elaborer une stratégie juridique et financière

- Faire le choix des statuts juridiques
- Identifier ses clients, ses fournisseurs, ses produits ou services, ses dépenses,
- Etablir son business model

Module 3 : Définir votre stratégie commerciale et marketing

- Identifier sa méthode de vente
- Découvrir les techniques de vente (écoute active, Soncas, ...)
- Découvrir les outils digitaux

Module 4 : Savoir utiliser les réseaux sociaux

- Formation pratique à Facebook, Instagram, LinkedIn

Module 5 : Formaliser sa stratégie d'entreprise

- Réalisation de la stratégie d'entreprise sur les dimensions financières, commerciale, marketing et RH

Moyens mis en œuvre

Animation par un formateur expert

Exercices pratiques à partir de vos problématiques d'entreprise

Mises en situation individuelles et collectives

Évaluation

Quizz après chaque module &
Présentation du projet de création
à un jury en fin de formation

Informations complémentaires

Possibilité de suivre 1 ou plusieurs modules

Accompagnement collectif

Au cabinet ou au Forum Digital



Objectifs

- Faire le point sur son parcours professionnel
- Identifier un projet professionnel : mobilité interne, reconversion professionnelle, formation, création d'entreprise



Public

Tout public



Durée

112h ou
24h



Tarif

990 € et 1950 €
Finançable avec le CPF

Les étapes

Le bilan de compétences se déroule en 3 phases.

1 Phase préliminaire

Permet de confirmer l'engagement du bénéficiaire et de formuler les objectifs à atteindre

2 Phase d'investigation

Permet d'identifier son potentiel, son fonctionnement personnel et son projet professionnel

3 Phase de conclusion

Synthèse du travail mené et élaboration d'un plan d'actions détaillé

Moyens mis en œuvre

Présentation du cabinet
Bilan personnalisé
Salle de documentation
Evaluation de la satisfaction
Plateforme e-learning

Informations complémentaires

Accompagnement individuel

Au centre Réalis'Avenir
23 rue du Havre à Caen ou en
distanciel



Objectifs

- Estimation de vos droits à la retraite et identification de la manière d'optimiser les conditions de départ en retraite
- Identification de son projet professionnel pour sa seconde partie de carrière : mobilité interne, création de son activité propre, projet personnel.



Public

Personne en seconde partie de carrière



Durée

24h



Tarif

2400 €
Finançable avec le CPF

Les étapes

Le bilan de compétences se déroule en 3 phases.

1

Phase préliminaire

Permet de confirmer l'engagement du bénéficiaire et de formuler les objectifs à atteindre

2

Phase d'investigation

Permet d'identifier son potentiel, son fonctionnement personnel et son projet professionnel

3

Phase de conclusion

Synthèse du travail mené et élaboration d'un plan d'actions détaillé

Moyens mis en œuvre

Vérification des droits à la retraite
Bilan personnalisé
Salle de documentation
Plateforme e-learning

Informations complémentaires

Accompagnement individuel

Au centre Réalis'Avenir
23 rue du Havre à Caen ou en distanciel



Objectifs

- Formuler son expérience et en extraire ses compétences
- Obtenir une certification à partir de son expérience



Public

Tout public



Durée

12h ou 20h sur
5 à 9 mois



Tarif

990 et 1700 €
Finançable avec le CPF

Les étapes

1

Phase exploratoire

- **Réflexion** sur les attentes, les enjeux à obtenir la certification, la faisabilité et la compréhension de la démarche
- Information sur la **procédure** de validation, les attentes du certificateur et les conséquences de la démarche
- Présentation de l'**accompagnement**

2

Phase d'engagement

- **Contractualisation**
- **Présentation du livret 2**, du guide d'utilisation du dossier, du livret de suivi et du référentiel
- Phase d'**échanges** autour du parcours professionnel et personnel
- **Définir** les objectifs, les modalités et le planning

3

Phase d'accompagnement

En faisant référence à la certification visée, aide à :

- L'**explicitation** des expériences (méthode Vermersch)
- Choix des expériences les plus **pertinentes**
- La **rédaction** du livret 2
- Rassembler des **preuves**
- La préparation à l'**entretien**

Confrontation le livret à un.e **expert.e**

4

Phase post-accompagnement

- Compréhension de la **décision** du jury
- Elaboration d'un **plan d'action** pour la suite du parcours

Moyens mis en œuvre

Présentation du cabinet
Etude de la demande
Bilan personnalisé
Evaluation de la satisfaction
Plateforme e-learning

Informations complémentaires

Accompagnement individuel

Au centre Réalis'Avenir
23 rue du Havre à Caen ou en
distanciel

**Pré-requis : avoir une
expérience professionnelle
ou du bénévolat • Être
inscrit sur France VAE**

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

MANAGEMENT - RESSOURCES HUMAINES

2026 - 2027



Réalis'Avenir
Donne sens à votre carrière !



Objectifs

- Adopter une attitude positive et devenir une personne ressource
- Concilier les différences pour être plus performant en équipe
- Développer une communication authentique et s'affirmer positivement



Public

Tout public - Salariés



Durée

14h sur
2 jours



Tarif

2350 €
Finançable OPCO

Programme

Séquence 1 : Mieux se connaître pour mieux coopérer

- Comprendre sa dynamique personnelle, son rapport aux autres et à l'équipe
- Concilier les différences, se réconcilier avec son opposé
- Changer son regard, dépasser les préjugés
- Améliorer ses réactions devant différentes situations : stress, pression, interruptions
- Mieux comprendre les comportements de ses collègues, être force de proposition

Séquence 2 : Anticiper et gérer les situations difficiles

- Se libérer des comportements refuges (agressivité, passivité, manipulation)
- Savoir changer de point de vue dans une situation difficile
- Canaliser ses émotions et son stress pour retrouver l'équilibre après un événement déstabilisant grâce à la pensée alternative et à l'analyse des émotions
- Savoir exprimer ses difficultés sans agressivité ou colère
- Savoir exprimer son désaccord sans agressivité, faire une critique de manière constructive

Séquence 3 : Adopter une attitude positive et devenir une personne "ressource" pour l'équipe

- Être proactif face au changement
- Trouver sa juste place et donner envie de coopérer
- S'ouvrir à l'imprévu : développer son agilité tout en gardant son cap
- Mettre en place les conditions d'un mode coopératif

Moyens mis en œuvre

Formatrice experte de la gestion de conflit

Exercices de mises en situation collective

Accompagnement personnalisé aux besoins de l'entreprise

Évaluation

Quizz en fin de formation

Informations complémentaires

Accompagnement collectif

Intra -entreprise
ou

Au Forum Digital

Campus effiscience

8 rue Léopold Sédar Senghor -
Colombelles



Objectifs

- Identifier les obligations légales de l'employeur concernant les entretiens de carrières
- Préparer un entretien annuel
- Conduire un entretien annuel
- Evaluer la performance des collaborateurs et collaboratrices



Public

personnes en position d'encadrement qui doivent régulièrement mener des entretiens d'évaluation



Durée

14h sur 2 jours



Tarif

1620 € HT
Finançable OPCO

Programme

Séquence 1 : Identifier les enjeux des entretiens de carrières

- Les obligations légales de l'entreprise
- Les bénéfices pour le, la responsable et les salarié.e.s
- Les bonnes pratiques pour préparer l'entretien

Outils : Fiches type d'entretiens - Validation : Quizz sur les notions de bases

Séquence 2 : Faire de l'entretien un moment privilégié

- Adapter la bonne posture pour conduire l'entretien
- Adopter la bonne attitude d'écoute
- La structure de l'entretien
- Préparation de l'entretien

Outils : La grille de compétences – Validation : étude de cas

Séquence 3 : Evaluer la performance des collaborateurs et collaboratrices

- Identifier les points clés à chaque étape
- Fixer des objectifs
- Identifier les forces et les axes de développement
- Objectiver son appréciation

Outils : objectif SMART et Le DOME - Validation : Etude de cas

Séquence 4 : Gérer des situations difficiles

- Développer son assertivité pour formuler un feedback délicat
- Réagir à un feedback délicat

Outils : le DESC – ECAPA - Validation : Mise en situation

Moyens mis en œuvre

Animation par une formatrice ancienne RH

Apports théoriques
Exercices de mises en situation

Formation favorisant l'engagement du ou de la participant.e pour un meilleur ancrage des enseignement

Évaluation

Quizz – Etude de cas - Mise en situation

Informations complémentaires

Certification délivrée en fin de formation.

Intra -entreprise ou Au **Forum Digital**
- Campus effiscience, 8 rue Léopold
Sédar Senghor - Colombelles

Pré-requis : Personnes amenées à conduire un entretien annuel d'évaluation de performance ou d'appréciation



Objectifs

- Créer un espace d'échange collectif et constructif
- Favoriser une meilleure compréhension des enjeux relationnels
- Accompagner l'évolution de la profession
- Renforcer les compétences individuelles et collectives
- Améliorer la qualité des pratiques professionnelles



Public

Intervenants du secteur social et médico-social



Durée

En fonction du besoin



Tarif

Sur Devis
Possibilité de prise en charge par l'OPCO

Contexte

Dans un contexte professionnel en constante évolution, l'analyse des pratiques professionnelles se révèle être un outil incontournable pour améliorer la qualité de l'accompagnement et du travail d'équipe. Nous proposons des interventions sur mesure dédiées aux professionnels des secteurs de la petite enfance et du handicap.

Moyens mis en œuvre

Accompagnement personnalisé aux besoins de l'entreprise

Intervenante experte de la gestion de conflit

Bénéfices

- Acquérir des outils concrets pour analyser et améliorer les pratiques des professionnels.
- Développer une meilleure gestion des conflits et des relations interpersonnelles.
- Renforcer la capacité des professionnels à collaborer et à innover au sein de leur équipe.

Informations complémentaires

Accompagnement collectif

Intra -entreprise



Objectifs

- Comprendre les risques psychosociaux et leurs enjeux : s'approprier un langage commun
- Identifier les facteurs de risques et leurs conséquences sur chacun
- Acquérir des outils pour prévenir et agir face aux risques psycho-sociaux
- Promouvoir un environnement de travail sain et une qualité de vie au travail



Public

Tout public



Durée

3 heures
½ journée



Tarif

650 €
Finançable OPCO

Programme

Séquence 1 : Appréhender le concept et ses enjeux

- Définition et distinction : stress, souffrance, risque psychosociaux
- Les principaux risques psychosociaux et les nouveaux (droit à la déconnexion, isolement, etc.)
- Les différents facteurs de stress et de mal-être au travail
- Enjeux humains, économiques, juridiques, médiatiques et managériaux des RPS
- Les RPS face à la QVCT

Séquence 2 : Identifier les facteurs et signaux d'alerte

- Apprendre à reconnaître les premiers signaux : des "irritants" aux signaux faibles
- Les étapes du signalement : interlocuteurs internes, procédures légales
- Connaître les dispositifs de prévention et/ou d'accompagnement
- Identifier les principaux freins au développement des RPS

Séquence 3 : Outils et bonnes pratiques pour la prévention des RPS

- Rôle du management et des RH dans la prévention
- Les différents acteurs intervenant dans la prévention des RPS et leur rôle
- Actions collectives et individuelles pour améliorer la qualité de vie au travail
- Stratégies d'adaptation et de gestion du stress
- Techniques de communication et d'écoute active

Moyens mis en œuvre

Adaptation de l'intervention possible en fonction du secteur professionnel ou d'une population cible

Intervenante experte

Apports théoriques

Échanges interactifs

Évaluation

Quizz – Etude de cas – Mise en situation

Certification délivrée en fin de formation.

Informations complémentaires

Accompagnement collectif

Intra -entreprise



Objectifs

- Comprendre les concepts fondamentaux et faire la distinction entre agissements sexistes, harcèlement moral et harcèlement sexuel
- Reconnaître les comportements inappropriés
- Connaître le cadre légal
- Promouvoir un environnement de travail respectueux et prévenir les situations de harcèlement



Public

Tout public



Durée

2 heures
½ journée



Tarif

650 €
Finançable OPCO

Programme

Séquence 1 : Définitions et cadre

- Le harcèlement moral et sexuel : de quoi parle-t-on ?
- Faire la distinction entre les différents type de comportement
- Harcèlement volontaire ou non volontaire
- Les effets et conséquences du harcèlement

Séquence 2 : Détecter et reconnaître le harcèlement

- Repérer les signes de harcèlement (directs et indirects)
- Savoir distinguer un conflit ordinaire d'une situation de harcèlement
- Répercussions légales pour les auteurs et les employeurs

Séquence 3 : Réagir et Prévenir le Harcèlement

- Comment réagir en tant que victime ou témoin
- Les étapes du signalement : interlocuteurs internes, procédures légales
- Bonnes pratiques pour prévenir le harcèlement
- Questions / réponses

Moyens mis en œuvre

Adaptation de l'intervention possible en fonction du secteur professionnel ou d'une population cible

Intervenante experte

Apports théoriques

Échanges interactifs

Évaluation

Quizz – Etude de cas - Mise en situation

Certification délivrée en fin de formation.

Informations complémentaires

Accompagnement collectif

Intra -entreprise



Objectifs

- Comprendre les concepts fondamentaux : harcèlement moral, harcèlement sexuel, agissements sexistes, etc
- Reconnaître les comportements inappropriés et pouvoir réagir en mobilisant les bonnes pratiques et les bons outils
- Connaître le cadre légal
- Contribuer à une démarche globale de prévention du harcèlement



Public

Tout public



Durée

1 journée



Tarif

1300 €
Finançable OPCO

Programme

Séquence 1 : Définitions et cadre

- Définitions du harcèlement moral et sexuel
- Comprendre les différences entre conflits, comportements inappropriés et harcèlement
- Les différents types de harcèlement
- Harcèlement volontaire ou non volontaire
- Les conséquences collectives et individuelles

Séquence 2 : Détecter et reconnaître le harcèlement

- Repérer les signes de harcèlement (directs et indirects)
- Existe-t-il un profil type de victime et d'harceleur ?
- Comprendre les dynamiques relationnelles et organisationnelles
- Comprendre le cadre légal et les responsabilités des employeurs et employés.

Séquence 3 : Réagir face au Harcèlement

- Comment réagir en tant que victime ou témoin
- Les étapes du signalement : interlocuteurs internes, procédures légales
- Les leviers et freins individuels et collectifs
- Accueillir un témoignage par l'écoute active

Séquence 4 : Prévenir le harcèlement

- La prévention : définition et application ?
- Identifier les leviers de prévention
- Le référent harcèlement : son rôle
- Bonnes pratiques

Moyens mis en œuvre

Adaptation de l'intervention possible en fonction du secteur professionnel ou d'une population cible

Réflexions de groupe guidées par l'intervenante experte

Apports théoriques et support spécifique

Exercices et travaux de groupe et de sous groupe

Évaluation

Quizz – Etude de cas - Mise en situation
Certification délivrée en fin de formation.

Informations complémentaires

Accompagnement collectif
Intra -entreprise



Objectifs

- Comprendre le harcèlement scolaire : Définir et différencier ses formes
- Identifier ses conséquences : Prendre conscience des impacts psychologiques et sociaux sur les victimes et le climat scolaire.
- Savoir agir et prévenir : Développer des comportements responsables pour lutter contre le harcèlement.



Public

Collégiens et lycéens



Durée

3 heures
½ journée



Tarif

750€

Programme

Séquence 1 : Définition, compréhension et appropriation

- Qu'est-ce que le harcèlement ?
- Les différents types : harcèlement physique, verbal, social et numérique.
- Harcèlement volontaire ou non volontaire
- Les effets et conséquences du harcèlement

Séquence 2 : Détecter et reconnaître le harcèlement

- Repérer les signes de harcèlement (directs et indirects)
- Savoir distinguer un conflit ordinaire d'une situation de harcèlement
- Les outils pour reconnaître et détecter le harcèlement

Séquence 3 : Réagir et Prévenir le Harcèlement

- Comment réagir en tant que victime ou témoin
- Le rôle du témoin
- Les étapes du signalement
- Les pièges à éviter
- Bonnes pratiques pour prévenir le harcèlement
- Questions / réponses

Moyens mis en œuvre

Adaptation de l'intervention possible en fonction d'une population cible

Intervenante experte

Exercices et travaux de groupe et de sous groupe

Apports théoriques avec support spécifique sur le sujet

Échanges interactifs et ludiques

Évaluation

Quizz – Etude de cas - Mise en situation

Certification délivrée en fin de formation.

Informations complémentaires

Accompagnement collectif



Objectifs

- Comprendre les mécanismes et enjeux du harcèlement scolaire.
- Apprendre à repérer les signes chez les élèves et dans les groupes.
- Réagir efficacement en tant qu'enseignant ou membre de l'équipe éducative.
- Mettre en place des actions de prévention durables pour un climat scolaire bienveillant.



Public

Équipes éducatives



Durée

3 heures
½ journée



Tarif

750€

Programme

Séquence 1 : Définition, compréhension et appropriation

- Qu'est-ce que le harcèlement ? Définition, chiffres et données sur le harcèlement en milieu scolaire.
- Identifier ses différentes formes
- Comprendre les dynamiques
- Harcèlement volontaire ou non volontaire

Séquence 2 : Détecter et reconnaître le harcèlement

- Reconnaître les signes d'alerte chez les victimes, les harceleurs et les témoins.
- Comprendre les dynamiques sociales au sein des groupes scolaires.
- Les outils pour reconnaître et détecter le harcèlement

Séquence 3 : Agir et réagir efficacement

- Quoi faire lorsqu'un cas de harcèlement est signalé.
- Identifier le rôle de chaque membre de l'équipe éducative.
- Utiliser l'écoute active

Séquence 4 : Prévenir le Harcèlement

- Mettre en place des actions de prévention
- Impliquer les élèves dans la lutte contre le harcèlement.
- Bonnes pratiques pour prévenir le harcèlement

Moyens mis en œuvre

Adaptation de l'intervention possible en fonction d'une population cible

Intervenante experte

Exercices et travaux de groupe et de sous groupe

Apports théoriques avec support spécifique sur le sujet

Échanges interactifs et ludiques

Évaluation

Quizz – Etude de cas - Mise en situation

Certification délivrée en fin de formation.

Informations complémentaires

Accompagnement collectif

Accompagner les troubles d'apprentissage chez les jeunes

Premiers repères pour les professeurs



Objectifs

- Adopter une posture bienveillante et professionnelle face aux jeunes présentant les principaux types de troubles neurodéveloppementaux, en développant une attitude d'observation et de coopération.
- Savoir identifier une situation préoccupante dans le respect du cadre scolaire et éthique.
- Mobiliser des premières pistes d'adaptation pédagogiques simples pour mieux inclure ces élèves en classe.
- Identifier les ressources internes et externes mobilisables pour accompagner les jeunes de manière sereine.



Public

Équipes éducatives -
Professeurs



Durée

2 heures
½ journée



Tarif

1390€

Programme

Séquence 1 : Comprendre les troubles pour mieux les repérer

- Panorama des troubles neurodéveloppementaux (TND)
- Impact des troubles sur les apprentissages scolaires : fonctions cognitives affectées et répercussions possibles
- Différencier « trouble » et « difficulté passagère » : les signaux pour repérer sans diagnostiquer

Séquence 2 : Adopter une posture professionnelle et bienveillante

- Se positionner : limites et coopération avec la famille
- Quelle attitude en classe ? Posture et stigmatisation
- Travailler sereinement avec les élèves porteurs de troubles, stratégies et outils

Séquence 3 : Agir et s'appuyer sur les ressources

- Parler d'une situation préoccupante : à qui, quand, comment ?
- Travailler en réseau
- Plan d'action : que puis-je mettre en place dès demain ?

Moyens mis en œuvre

Adaptation de l'intervention possible en fonction d'une population cible

Études de cas concrètes et mises en situation

Apports théoriques avec support spécifique sur le sujet

Co-construction et échanges d'expériences

Évaluation

Quizz – Etude de cas - Mise en situation
Certification délivrée en fin de formation.

Informations complémentaires

Accompagnement collectif ou individuel

BIEN-ÊTRE

2026 - 2027



Réalis'Avenir
Donne sens à votre carrière !



Objectifs

- Diminuer son anxiété face à l'incertitude de la retraite
- Identifier son projet de vie une fois à la retraite



Public

S'adresse aux personnes bientôt ou déjà à la retraite, en individuel ou en collectif



Durée

5 x 1 h 30 en **individuel** soit 7,5 heures
5 x 3 h en **collectif** soit 15 heures



Tarif

675€ / personne

Étapes du dispositif

Le dispositif sens de la vie, sens de la retraite s'articule en 5 séances toute dédiée à un objectif conduisant à une meilleure connaissance de soi et à une définition de son projet de vie une fois à la retraite.

1

Récit de vie et rapport au changement

2

Analyse des valeurs et rapport au travail

3

Rapport au temps et représentation de la retraite

4

Projection de soi et développement d'un art de vivre

5

Vision à 360° de la vie et de la retraite

Moyens mis en œuvre

Approche scientifique validée par des publications

Suivi personnalisé

Accompagnement par une spécialiste de la retraite

Informations complémentaires

Accompagnement individuel ou collectif

Au centre Réalis'Avenir



Objectifs

- Identifier son fonctionnement personnel à la retraite
- Formuler son projet de vie à la retraite
- Initier des actions pour développer son art de vivre



Public

Personnes souhaitant vivre pleinement leur retraite.



Durée

9 ateliers de 2 heures (soit 18 h) en collectif



Tarif

495 € les 9 ateliers
Ou **55€** par atelier

1 Introduction

Atelier 1 : Développer son art de vivre à la retraite ou comment se (re)trouver à la retraite ?

Intervenante : Emilie Lessard

2 La sécurité financière

Atelier 2 : L'argent, une ressource pour réaliser ses rêves

Intervenante : Emilie Lessard

Atelier 3 : Quels sont les produits financiers pertinents pour les seniors

Intervenante : Emilie Lessard

3 Prendre soin de soi

Atelier 4 : La mémoire

Intervenante : Véronique Sévire-Sorel

Atelier 5 : L'alimentation adapte à son rythme de vie

Intervenante : A venir

Atelier 6 : Adopter un nouveau rythme de vie

Intervenante : Véronique Sévire-Sorel

4 Prendre plaisir dans mes activités et rencontrer de nouvelles personnes

Atelier 7 : Qui suis-je ou quel retraité j'ai envie d'être ?

Intervenante : Emilie Lessard

Atelier 8 : Les activités des retraités et la découverte des associations de bénévoles

Intervenante : Emilie Lessard

5 Conclusion

Atelier 7 : Mettre en œuvre son art de vivre

Intervenante : Emilie Lessard

Étapes du dispositif

Ce dispositif s'inscrit dans la continuité des accompagnements menés au sein de Réalis'Avenir, centrés sur la découverte et compréhension de soi, la formulation d'un projet de vie et sa mise en œuvre.

Moyens mis en œuvre

Approche scientifique validée par des publications

Suivi personnalisé

Accompagnement par une spécialiste de la retraite

Informations complémentaires

Accompagnement collectif

Au centre Réalis'Avenir

Possibilité de participer à un module uniquement

Anticiper sa retraite pour mieux appréhender cette transition



Objectifs

- Diminuer son anxiété face à l'incertitude de la retraite
- Réfléchir à sa gestion financière une fois à la retraite
- Réfléchir à son capital santé une fois à la retraite
- Parvenir à se projeter sur un projet de vie à la retraite



Public

Personnes bientôt ou déjà à la retraite



Durée

7 heures
Sur 1 journée OU 2 ½
journées (2 x 3h30)



Tarif

En fonction du
nombre de
participant.e.s

Étapes du dispositif

Introduction

1 Qui suis-je ?

Exercice en individuel permettant de faire l'état des lieux de sa situation personnelle à n-X année de la retraite.

2 Mes possibilités

Présentation par des experts d'informations pertinentes pour de futurs retraité.e.s sur les produits financiers, sur la santé (alimentation et sommeil) et les acteurs du tissu économique normand.

Ces experts interviennent après un apport d'informations sous format d'atelier réflexif collectif.

3 Qui ai-je envie d'être en tant que retraité.e ?

Réflexion portée par deux exercices :

- Exercice de photolangage
- Projection de soi

Conclusion

Moyens mis en œuvre

Présentation par des experts de leur domaine

Exercices et ateliers interactifs

Informations complémentaires

Accompagnement collectif intra ou inter-entreprise



Objectifs

- Apprendre à se connaître et repérer ses qualités et ses compétences ainsi que ses limites, ses ressources et ses freins.
- Prendre connaissance et tester des outils pour cultiver l'estime et la confiance en soi.
- Partager ses connaissances, expériences et ressentis au sein d'un groupe, rencontrer des personnes partageant les mêmes questionnements.



Public

Adultes



Durée

5 demi-journées
5 x 3 heures



Tarif

1150€
OPCO, entreprise
et personnel

Étapes des ateliers

Cette formation a pour objectif de comprendre les mécanismes de la confiance en soi et de l'estime de soi, d'identifier votre fonctionnement personnel et d'apprendre à mettre en place les bonnes pratiques pour regagner confiance en vous dans votre entreprise et projets professionnels.

Séance 1 : Présentation du groupe et introduction du sujet

Séance 2 : Présentation du groupe et introduction du sujet

Séance 3 : La perception de mes compétences

Séance 4 : Comprendre mes émotions

Séance 5 : Des outils pour cultiver l'estime de soi

Séance 6 : Conclusion

Moyens mis en œuvre

Livret d'accompagnement mis à disposition.

Evaluation des résultats par un questionnaire au début et à la fin de l'atelier.

Informations complémentaires

Au Forum Digital à Colombelles.

Accessibilité aux personnes en situations de handicap (mobilité réduite)

Intervention collective (8 à 12 personnes)

Pré-requis : Avoir envie de mieux se connaître, rencontrer des difficultés d'estime de soi ou d'affirmation de soi au travail et vouloir gagner en confiance en soi.



Objectifs

- Apprendre à se connaître et repérer ses qualités et ses compétences ainsi que ses limites, ses ressources et ses freins.
- Prendre connaissance et tester des outils pour cultiver l'estime et la confiance en soi.
- Partager ses connaissances, expériences et ressentis au sein d'un groupe, rencontrer des personnes partageant les mêmes questionnements.



Public

Jeunes de 16 à 22 ans



Durée

Deux journées complètes (15h) ou 4 demi-journées (4 x 3h)



Tarif

320€

Programme

Séquence 1 : La confiance en soi et l'estime de soi

- Faire la distinction entre confiance en soi et estime de soi
- Définir les différentes notions et les biais psychologique associés
- Création de son blason personnel
- Inventaire des qualités et compétences
- Identifier les pensées automatiques et négatives et les transformer
- Analyser l'écart entre le soi réel et le soi idéal
- Boîte à outils

Séquence 2 : Gérer les émotions et diminuer leur impact

- A quoi servent les émotions
- Repérer les émotions liées à la confiance en soi
- Cartographier ses émotions et apprendre à les accueillir
- Influences des médias sur l'image de soi
- Techniques pour cultiver une image réaliste et bienveillante
- Auto-reconnaissance

Séquence 3 : Oser s'affirmer et passer à l'action

- Les leviers de communication : développer son aisance orale
- Jeux de rôles sur l'affirmation de soi
- Les leviers de motivations
- Exercices de posture et respiratoire pour réduire le stress
- Ancrer les apprentissages

Moyens mis en œuvre

Intervenante spécialisée en psychologie sociale. Lieu et échanges bienveillants

Exercices individuels et collectifs

Apports théoriques sur le sujet
Échanges interactifs et ludiques

Livret d'accompagnement mis à disposition.

Évaluation des résultats par un questionnaire au début et à la fin de l'atelier.

Informations complémentaires

Au Cabinet ou au Forum Digital à Colombelles.

Intervention collective (6 à 12 personnes)

Pré-requis : Avoir envie de mieux se connaître et vouloir gagner confiance en soi.