

# La vie après l'ESAT

Notre proposition de formation vise à accompagner des travailleurs d'ESAT, futurs retraités, dans un travail de réflexion constructif pour :

- leur permettre de conclure leur parcours professionnel en veillant à une capitalisation de leurs compétences, de leurs différentes expériences de vie (professionnelle et personnelle)
- et se projeter de façon sécurisante dans leur nouvelle étape de vie, qu'est la retraite, sur ses différents aspects : vie sociale, santé loisirs, logement...

Par ailleurs, cette proposition s'inscrit dans une logique promotionnelle de la personne en situation de handicap. Auteur/acteur de son parcours de vie, il s'agit de permettre à la personne d'exercer sa citoyenneté en trouvant / renforçant sa place dans la société.

La construction du projet à la retraite se construira tout au long de ces 2 jours de formation et sera tracée dans le Passeport « En route pour la retraite ». Celui-ci sera réalisé à partir d'un ensemble chemises+ sous-chemises de façon à pouvoir évoluer tout au long de la formation. Facile à lire et à comprendre, et à utiliser, et aussi à « passer à son voisin », il pourra être avantageusement complété après la formation, au gré des expériences.

## Objectifs

- Développer une vision objective de la retraite (état des lieux, représentation..)
- Prendre conscience de l'intérêt de préparer sa retraite et gérer la transition : permettre à la personne d'identifier ce qui est « porteur » pour elle dans le travail, ce qu'il lui semble important de maintenir une fois en retraite, de faire évoluer, d'ajuster à de nouveaux besoins / souhaits.
- Anticiper la question des droits et du budget : législation, financement, droits et démarche, revenus
- Mettre en place les facteurs de réussite pour une bonne santé
- Réfléchir à son futur lieu de vie, au sens de sa vie
- Anticiper le maintien des relations sociales et la poursuite d'activités extra-professionnelles
- Connaître les relais et les contacts utiles pour mettre en œuvre son projet
- Imaginer le plus concrètement possible son projet de retraite et le déroulement de sa journée une fois en retraite, et ses nouvelles activités

## Le + de la formation

L'élaboration du projet retraite construit tout au long de ces 2 journées de formation et tracée dans le passeport « en route pour la retraite ».

## Public concerné et Prérequis

Travailleurs en ESAT

## Programme

- Une vision partagée, commune, différente du travail
- Ce que j'y trouve et comment je m'y retrouve (ou pas) dans le travail
- Ce que le travail m'apporte ? Ses contraintes/Ses avantages ? Les repères ?
- Comment je pense ma retraite ?
- Au regard de ce qui est « très important » pour moi
- À partir d'une frise chronologique, listing et positionnement des différentes activités / actes
  - d'aptitudes et de compétences,
  - d'actions à poursuivre / à mettre en place
  - de ressources financières
  - les astuces pour bien vivre l'activité (aller sur le terrain de l'adaptation)À partir d'une activité de loisirs (par exemple), ce que cela implique en termes :
  - etc.
- À partir d'une activité de loisirs (par exemple), ce que cela implique en termes
- Et si je me retrouve seul ?
- Souhait à court voire moyen termes
- Ce qui m'obligerait à faire évoluer mon lieu de vie ou à en changer
- Aborder la santé et son évolution
- Aborder des axes de prévention
- Et maintenant, voilà comment je m'imaginer une fois retraité

## Votre intervenant

Professionnel exerçant en ESAT

## Notre démarche pédagogique

Simple sans être simplistes, nous privilégions des modalités pédagogiques suggestives tout étant très ouvertes, toujours mobilisatrices et dynamiques.

- Des supports imagés permettant de soutenir la verbalisation (photolangage).
- Des supports pré- établis (papier / informatique) à compléter / faire évoluer au fur et à mesure du déroulement de la formation
- Des activités pratiques avec médiateurs (découpages/collage, association d'images et d'expressions, cartes –questions, etc...

Mise à disposition des stagiaires de deux ordinateurs portables

Apport de connaissances, qui se fera volontairement en filigrane et en arrière-plan de la construction du projet retraite. Il sera là pour éclairer, soutenir le processus d'analyse et de mise en sens. Ces connaissances se présenteront sous forme de petits encarts « à retenir » et pourront être inclus selon leur intérêt dans le passeport « En route pour la retraite »

Un projet personnel, contenu dans un document personnel : le Passeport « En route pour la retraite ! »

Ce passeport sera le lieu matériel de structuration du parcours de chaque stagiaire, construit dans un dialogue avec le groupe et le formateur.

## **Livrables**

En parallèle des exercices et autres annexes pédagogiques distribués au cours de la formation, chaque stagiaire se verra mettre à disposition un accès à des ressources documentaires en ligne :

- Un livret pédagogique qui pourra être utilisé après la formation comme un guide/aide-mémoire
- Des ressources documentaires, une bibliographie et/ou une webographie

Ces éléments permettront, à l'issue de la formation, de faciliter une restitution des éléments clés à retenir auprès de l'équipe ou d'un supérieur hiérarchique (outils d'aide à la diffusion de l'information).

## **Evaluation**

La présence à l'ensemble des séances de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et l'intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie. Les compétences seront évaluées au fur et à mesure de la formation afin de valider leur acquisition. Les

connaissances et la satisfaction seront quant à elles évaluées par un quizz de fin de formation.

## FORMATION ALTERNANCE

---

**Durée :** 14h **Jours :** 2 jours

**Tarif :** 700€ - Déjeuner offert

**Paris**

**Date(s) :**

- 4 et 5 Mai 2026

### Inter

**Durée :** 14h **Jours :** 2 jours

**Tarif :** 700€ - Déjeuner offert

**Paris**

**Date(s) :**

- 4 et 5 Mai 2026

### Intra

**Durée :** Adaptable selon vos besoins

**Tarif :** Devis personnalisé sur demande

[Demande de contact](#)

[Pré inscription](#)

[Demande de devis](#)

Dernière modification le 23 décembre 2025 à 10h07

---

FORMAVENIR PERFORMANCES  
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS  
01 53 19 80 30  
[contact@formavenir-performances.fr](mailto:contact@formavenir-performances.fr)