

# PREPARER SA RETRAITE

EP016

Initiation

 2 Jours

 4 min.  
10 max.

 € Intra (groupe de 10 personnes max.) :  
 - locaux clients : 980€ HT / jour  
 - locaux ARAMIS : 1 100€ HT / jour


Nous contacter

## Objectifs & compétences visées

- Aborder sa fin de carrière avec sérénité et volonté
- Prendre conscience de ses compétences actuelles et ses atouts pour rebondir à la retraite
- Prendre conscience de ses besoins actuels et futurs
- Avancer dans la concrétisation de son projet personnel de retraité
- Préparer sa retraite tout en s'impliquant dans sa fin de carrière en préparant sa succession professionnelle
- Favoriser la prévention de son vieillissement par des pistes d'actions concrètes concernant la santé, le sommeil et les rythmes de vie
- Envisager toutes les phases et tous les aspects liés à la retraite (gestion du temps, de la famille, des passions...)
- Se construire une nouvelle image sociale

## Prérequis & modalités d'accès

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. Les participants sont invités à venir avec une ébauche de projet personnel.

## Méthodes pédagogiques

- Pédagogie participative et supports vidéos pour nourrir les échanges dans le groupe de participants
- Alternance d'exercices en groupes, *brainstormings*, mises en communs, échanges, jeux de rôles, analyses et apports théoriques par le formateur
- Des conseils individualisés sont également dispensés aux participants
- Nos formateurs sont des professionnels et/ou des experts dans leur domaine : ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adaptent leur pédagogie au public accueilli. Pour ce faire, ils utilisent le vécu des participants et les échanges sur leurs expériences
- Synthèse à la fin de chaque journée avec expression des participants

## Conditions d'accueil

- Toutes nos salles sont ergonomiques et adaptées à l'accueil du public
- Elles sont également accessibles aux personnes en situation de handicap. Dans ce cas, nous contacter
- Collation et café offerts

## Pour qui ?

Tout public concerné à court ou moyen terme par la retraite.

## Contenu de la formation

### I. La retraite : un grand changement

- Notion de retraite
- Définition de « sénior » et de « retraite »
- Les atouts des séniors, leurs rôles
- Histoire de la retraite en France
- Prendre conscience de la transition à vivre et de ses étapes
- Verbaliser son regard sur la retraite

### II. Piloter son changement de vie

- Apprendre à faire le deuil de son travail
- Savoir partir avec sérénité
- Savoir identifier les changements liés à la retraite (statut, relations, rythmes...)
- Devenir acteur du changement pour un nouveau temps retrouvé : le nouvel équilibre d'une vie

### III. Préparer sa succession professionnelle

- Analyse de son poste et de sa mission
- Construire des relations positives avec son successeur
- Transmettre ses savoirs, son expérience
- Contribuer à la mémoire de l'entreprise

### IV. Comprendre son nouveau statut social, et équilibrer ses ressources

- Le fonctionnement de la retraite et le statut juridique du retraité
- Les droits à la retraite, les différents régimes
- Les conditions de départ en retraite
- Faire son bilan de retraite, constituer son dossier
- Les solutions financières possibles pour améliorer sa retraite, la gestion de son patrimoine : équilibrer ses finances et gérer ses dépenses
- Droit et fiscalité de successions : préparer sa succession
- Les mutuelles et prévoyances

### V. Bien préparer son projet de vie

- Prendre conscience de son nouvel environnement, ses nouvelles relations familiales et sociales
- Mes besoins actuels et futurs : faire le point sur ses valeurs et priorités
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme, planification et priorités
- Savoir harmoniser son projet avec ses valeurs personnelles, ses intérêts et ses besoins
- Se mettre en recherche d'informations, oser
- Etudier les conditions et moyens d'action nécessaires à la réalisation de son projet
- Préparer ses nouvelles activités, ses loisirs

### VI. Apprendre à valoriser sa nouvelle image, développer des relations harmonieuses

- Développer des outils pour gérer les relations
- Avoir une relation positive avec les autres
- Appréhender la venue d'une possible solitude
- Développer sa confiance en soi pour l'avenir

### VI. Gérer son capital santé

- Maintenir sa forme, voir un mode de vie sain
- Petites recettes du bien vivre
- Prévention (déplacements, maladies...)

## Les + de la formation !

- La formation allie **théorie et pratique** pour des mises en situation et des échanges constructifs entre stagiaires et formateur.
- Le stagiaire repart de la formation avec un **livret de formation**, véritable guide opérationnel, qui reprend les points clés du stage.
- **Entraînement à partir des situations professionnelles.**
- Une **hotline** disponible durant 1 mois à l'issue de la formation, afin que nos formateurs puissent répondre aux questions des participants !

Date de mise à jour : Juin 2021

## Modalités d'évaluation

- En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.
- **Evaluation des acquis** : Selon le contenu de la formation suivie : quiz, exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôles...
- **Evaluation de la satisfaction** : A chaud à l'issue du stage soit sur papier, soit par voie numérique.

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.