

# Préparer sa retraite



**Aborder sa retraite sereinement, se préparer à ce nouveau mode de vie**

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

→ **Aborder la retraite avec plus de quiétude. Avancer dans la concrétisation de son projet personnel de retraité.**

→ **Favoriser la prévention de son vieillissement par des pistes d'actions concrètes concernant la santé.**

→ **Acquérir une meilleure connaissance des dispositions légales concernant son patrimoine.**

## PROGRAMME

### 1. Piloter ce changement de vie particulier

- Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et l'entreprise.
- Partir sereinement : se préparer à transmettre ses compétences.
- Identifier les changements liés à la retraite : statut, relations, rythme, activités.
- Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux : physiques, sociaux, intellectuels et les valeurs qui s'y rattachent.

### 2. Préparer son projet de vie

- Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales. Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre. Nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat.
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme.
- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles.

### 3. Conserver et transmettre son patrimoine

- La gestion du patrimoine.
- Droit et fiscalité des successions : préparer sa succession.

### 4. Gérer son capital santé

- La lutte contre le vieillissement physique et psychique : La nécessaire surveillance médicale.
- Santé, hygiène et équilibre de vie.

### 5. Développer des relations harmonieuses

- Gérer les relations : le couple, les parents, les petits-enfants.
- Sortir de la solitude.

### 6. Dynamiser et entretenir sa mémoire

- L'impact de l'hygiène de vie sur la mémoire.
- S'entraîner par des méthodes et des outils à la développer.

Durée

14 HEURES

Tarif

700 €

Pré-requis

Aucun

Profil du stagiaire

Toute personne concernée par une proche cessation d'activité professionnelle, entreprise souhaitant aider concrètement ses collaborateurs à préparer leur nouveau mode de vie.

Délai d'accès

2 à 4 semaines selon financement

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques

-Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.

-Exposés théoriques

-Etude de cas concrets

-Quiz en salle

Évaluation de la formation

-Feuilles de présence

-Questions orales ou écrites

-Mises en situation

-Formulaires d'évaluation de la formation.

-Certificat de réalisation de l'action de formation.



Mise à jour

Jun 2024



Taux de satisfaction de nos stagiaires (juin 2023 - juin 2024)

Données insuffisantes

# PROGRAMME

