Se préparer à une retraite heureuse

2 jour(s) - 14,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Personnes concernées par une proche cessation d'activité professionnelle. Entreprises qui souhaitent aider concrètement leurs collaborateurs à préparer leur nouveau mode de vie

Pré-requis

Aucun.

NB : Les formations "préparation à la retraite" ne peuvent pas entrer dans le champ de la formation professionnelle et ne sont donc pas éligibles aux financements mutualisés.

Objectifs pédagogiques

- Aborder la retraite avec plus de sérénité
- Élaborer un projet de vie à la retraite
- Acquérir une meilleure connaissance de la gestion de son patrimoine et de ses droits en retraite
- Favoriser la prévention de son vieillissement par des pistes d'action concrètes

Description / Contenu

1- Gérer son départ de l'entreprise avant la retraite

- Se détacher sans se démotiver
- Jouer son rôle de senior
- Apprendre à transmettre ses compétences
- Se positionner en tant que ressource

2- Piloter ce changement de vie et préparer son projet de vie à la retraite

- Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales
- Nouveau rapport au temps
- Redécouvrir ses passions
- Nouvelles idées de loisirs, bénévolat à faire à la retraite
- Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles
- Maintenir l'estime de soi

3- Faire le point sur les acteurs administratifs et financiers de ma retraite

- Accéder à mes informations retraite
- Échanger avec les différentes caisses (de base et complémentaire)
- Remettre à plat mon budget : complémentaire santé, assurances...
- Protéger mes proches, gérer mon patrimoine

4- Gérer son capital santé

- Garder la forme
- Le tonus intellectuel
- La nécessaire surveillance médicale
- Dynamiser et entretenir sa mémoire

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel ou classe virtuelle
Action par groupe de 1 à 8 personnes maximum
Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique.

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonneront la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.
Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

• Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.

• Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises