

Titre de la formation : **Préparer et bien vivre sa retraite**

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est une étape importante de la vie des personnes. Moment tant attendu pour les uns, transition professionnelle pour les autres, cette étape de vie est capitale pour chacun. A la retraite, la vie continue autrement et implique une mise en perspective sereine de sa propre histoire.

Bien préparer sa retraite aide à aborder plus sereinement la cessation ou la modification des activités professionnelles.

Cette formation permettra d'envisager positivement sa fin de carrière et sa retraite en tirant parti de son potentiel et son expérience.

Public



Tout collaborateur concerné par un départ à la retraite

Pré requis



Volonté de s'impliquer sur le plan personnel et émotionnel

Durée de la formation



2 jours soit 14 heures

Objectifs de la formation :

- Anticiper le passage à la retraite en facilitant la prise de conscience sur les décisions à prendre,
- Organiser son départ de façon professionnelle et sereine : sécuriser sa retraite sur le plan administratif et psychosocial
- Préparer un projet de vie satisfaisant pour sa retraite en adéquation de son propre parcours.

Progression pédagogique



Programme de formation

Jour 1 : Préparer sa retraite

Accueil, présentation de la formation
objectifs, cadre général, recueil des attentes

La retraite et la société
les représentations personnelles et sociétales

La fin de la carrière professionnelle
préparer son départ, la décision, le dossier administratif, la transmission professionnelle

Jour 2 : Bien vivre sa retraite

La retraite : un changement de vie
les changements, trouver des nouveaux repères, vivre une retraite active,

Les aspects financiers et patrimoniaux de la retraite
la gestion du patrimoine, la protection familiale

Bien vieillir, prendre soin de soi
les 5 clés du « bien vieillir »
les attitudes et les comportements

Evaluation de la formation