

Préparer, anticiper sa retraite

Durée de la formation :

2 jours (14h)

Horaires de formation :

08h45 - 12h30 / 13h45 - 17h00

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Public concerné :

Toute personne désirant gérer au mieux la transition entre le statut de salarié et celui de retraité

Objectifs :

Se situer dans cette nouvelle situation, identifier les changements concrets qui vont se produire (au niveau financier, vie quotidienne et relations).

Définir un nouveau projet de vie et se fixer des objectifs pour les mois à venir.

Formaliser un plan d'action

Constituer un groupe ressource

Pour vous inscrire

Tel : 04 78 14 19 19

Email : amra.info@atoutmajeur-ra.com

Renseignement et planning des formations :

www.atoutmajeur.com

Module 1 : Préparer son départ

Identifier les sources d'information administratives en regard de son nouveau statut (renseignements administratifs, sociaux, fiscaux...).

Identifier et structurer ses acquis professionnels.

Savoir transmettre ses savoirs et ses expériences professionnelles.

Gérer la transition entre statut de salarié et celui de retraité.

Se préparer à un nouveau mode de vie.

Adapter son hygiène de vie.

Identifier les répercussions possibles sur ses relations familiales.

Identifier ses centres d'intérêt pour les traduire en projet de vie.

Module 2 : Perception de la retraite

Prendre conscience de la manière dont la retraite est perçue

Prendre conscience des différentes façons d'envisager la retraite

Comprendre les différences entre le monde de nos grands-parents, parents avec le nôtre.

Les principaux buts de chaque tranche d'âge.

Se situer par rapport à ses tranches d'âge théoriques.

Module 3 : Aborder sereinement le changement

Comprendre les différentes phases du changement pour le dédramatiser.

Se situer par rapport à ces phases de changement.

Faire le bilan de sa vie professionnelle

Prendre conscience du chemin parcouru et des réalisations de chacun

Module 4 : Faire le deuil de sa vie professionnelle

Apprendre que ce qui a été réalisé est une « brique » qui fait partie de notre vie.

Apprendre à accepter que l'on entre dans une autre étape de la vie.

Apprendre à construire l'avenir en utilisant les « briques » de son expérience professionnelle : identifier ses points forts.

Préparer, anticiper sa retraite

Module 5 : Identifier les changements importants liés à l'entrée en retraite

Identifier les activités / contraintes qui vont changer par rapport à aujourd'hui.

Cerner les actions à mettre en place consciemment pour amorcer en douceur le changement lié à la retraite.

Évaluation de sa journée et préparation de la journée suivante.

Module 6 : Les démarches à entreprendre

Constituer son dossier de retraite, délais : Sécurité sociale, Caisses de retraite, Banques, ...

Les revenus complémentaires, le régime matrimonial, la retraite de réversion, le bilan patrimonial, le bilan successoral, sa succession.

Veiller à sa santé : la nutrition, l'activité physique, l'activité intellectuelle, se sentir utile, la prévention ou le suivi médical.

Module 7 : Gérer ses relations aux autres

Prendre conscience de changements possibles dans la relation aux autres (conjoint, famille, anciens collègues,...)

Identification par chacun des changements le concernant le plus

S'affirmer dans le respect de soi et des autres par rapport à cette transition de vie

Module 8 : Gérer sa nouvelle relation au temps

Identifier les changements prévisibles dans la gestion du temps

Identifier les changements qui me sont propres

Identifier les éventuels freins au changement

Notion de passé /présent/futur

Et si le temps, c'était aussi autre chose ?

Méthodes et techniques pédagogiques

Chaque participant traduira les réflexions et conseils en plan d'action individuel dans le but de construire une nouvelle image de soi et de créer son nouveau rôle dans sa vie.

En quoi va consister cette nouvelle phase de ma vie ? En quoi suis-je responsable de la réussite de ma retraite ? De quoi ai-je besoin pour réussir ?

Pour vous inscrire

Tel : 04 78 14 19 19

Email : amra.info@atoutmajeur-ra.com

Renseignement et planning des formations :

www.atoutmajeur.com