

## Préparation à la retraite

### JOUR 1

#### Comprendre les enjeux des pensions de retraite

- Le régime général de la Sécurité Sociale.
- Les régimes complémentaires.
- Les modes de calcul, les conditions d'obtention.
- La constitution des dossiers, les délais, les démarches...

#### Se préparer à l'approche de la retraite

- L'impact perçu de la cessation de l'activité professionnelle.
- Images et attentes par rapport à la retraite.
- Le contexte actuel des retraites.

#### S'adapter au nouvel espace-temps de la retraite

- Aménager son nouveau rythme de vie, s'approprier son espace et son environnement.
- Connaître les écueils à éviter.
- Comprendre l'impact d'un nouvel équilibre sur sa santé globale.

***Méthode active, partage d'expérience et réflexion sur sa retraite, élaboration d'une check list personnelle, analyser sa propre approche de la retraite en fonction de sa situation. Atelier en groupe et suivi individuel.***

### JOUR 2

#### Construire une nouvelle vie relationnelle

- Faire face à un nouveau contexte et de nouveaux besoins.
- Intégrer l'évolution de la cellule familiale.
- S'ouvrir à de nouveaux espaces relationnels.
- Redéfinir une nouvelle place, de nouveaux rôles.

#### S'approprier une nouvelle image de soi

- Au-delà de l'identité professionnelle, comment puis-je évoluer ?
- Être connu et reconnu.
- Savoir dire non aux sollicitations

#### Construire ses projets pour la retraite

- Se recentrer sur ses centres d'intérêt.
- Prendre du temps pour soi.
- Bien identifier ses projets et activités (loisirs, voyages, jobs...).

***Méthode active basée sur le partage d'expérience, exercices et tests de connaissance de soi pour cerner sa propre approche de ce changement de vie.***

# PROGRAMME DE FORMATION

<b>Public concerné et prérequis :</b>  Tout public pas de prérequis	<b>Durée :</b>  <u>Nb d'heures</u> : 14 - <u>Nb de jours</u> : 2  <u>Effectif</u> : 4 à 6 personnes
<b>Objectifs :</b>  - Comprendre les incidences financières et fiscales et les formalités pratiques pour partir à la retraite  - Appréhender la retraite avec confiance et efficacité.  - Trouver les solutions au maintien de son équilibre personnel, familial et social.  - Envisager la retraite en termes d'évolution et de projets.	<b>Méthodes pédagogiques :</b>  - Apports méthodologiques et études de cas, tout en restant centré sur la personne et son projet  - Analyse des situations vécues par les participants.  <b>Moyens pédagogiques :</b>  - Tableau blanc / paper board, Vidéoprojecteur, Support de cours
<b>Animateur</b> - Consultant - Formateur en Communication et Management	<b>Suivi de formation / appréciation des résultats</b>  Une évaluation pré formative sous forme QCM sera réalisée au début de la formation.  Une évaluation post formative à chaud sous forme QCM sera réalisée au terme de la formation.  Remise du certificat de réussite et de l'attestation de formation
<b>Version 1</b>	<b>Mise à jour : 20/01/2022</b>