

Objectifs :

Fournir un ensemble d'informations ciblées sur la retraite et sa préparation Encourager un regard et une attitude positive en envisageant la retraite en terme de projet Donner des repères aux salariés et accompagner la démarche retraite dans l'entreprise Aborder plus sereinement cette nouvelle étape de la vie

Public concerné et prérequis :

Toute personne concernée par une proche cessation d'activité professionnelle
Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Qualification des intervenants :

Formation animée par un consultant spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques :

Vidéo-projecteur, Paper-board,
Théorie, Cas Pratiques sur support du client,
Exercices
Support de cours

Durée, effectifs :

21 heures.
1 stagiaires.

Programme :

RÉALISER LE BILAN SUR SA VIE PROFESSIONNELLE

Développer une approche positive de la rupture avec le travail

Faire le bilan de sa carrière professionnelle, en travaillant sur son portefeuille de compétence

Transmettre ses compétences Apprendre à bien gérer la transition

APPREHENDER LES CHANGEMENTS QUOTIDIENS INHÉRENTS À LA RETRAITE

Relations

Statut

Rythmes

Activités

ENTREVOIR LES CHANGEMENTS ADMINISTRATIFS ET FINANCIERS

Les différentes étapes administratives pour la retraite de base et complémentaires
Protection et complémentaire santé
Les impôts
L'assurance vie et d'obsèques
La banque, le patrimoine, testament
Démarche liée à la dépendance

FAIRE LE POINT SUR SOI ET DÉTERMINER VOS INTÉRÊTS PERSONNELS

Faire le bilan sur soi et son parcours
Repérer les besoins fondamentaux (social, physique et intellectuel)
Identifier les valeurs et motivations personnelles
Faire émerger les espoirs et les appréhensions

PRÉPARER SES PROJETS DE VIE

Anticiper son nouvel environnement, ses nouvelles relations familiales et sociales Découvrir des activités possibles
Harmonier ses projets de vie avec ses valeurs et besoins personnels
Formaliser ses projets de vie à court, moyen et long terme

MAINTENIR SON CAPITAL DE BIEN-ÊTRE ET DE SANTÉ

Comprendre le corps et ses changements Repositionner son hygiène de vie au cœur de ses préoccupations
Détenir les informations essentielles à la santé
Développer les attitudes de prévention
Connaître les exercices d'entretiens à pratiquer

Modalités d'évaluation des acquis :

Evaluation tout au long de la formation
Questionnaire d'évaluation à chaud en fin de formation sur l'atteinte des objectifs
Evaluation à froid de 15 jours à 1 mois après la formation

Sanction visée :

Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Délais moyens pour accéder à la formation :

Inscription au plus tard 15 jours avant le démarrage de l'action

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui

OUI

Tarif :

740,00 €

Taux de satisfaction de la formation :

87.76