

## > EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

# PRÉPARER SA RETRAITE



### PUBLIC

Salariés se préparant à partir en retraite et de tout statut : cadres, employés, ouvriers.  
**Pré-requis : Maîtriser les savoirs fondamentaux.**

### OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le stagiaire devra être capable de :

- Recenser et analyser les satisfactions et les contraintes liées à la retraite pour mieux se préparer
- Optimiser sa fin de carrière par la maîtrise des informations nécessaires et la pratique des comportements à mettre en oeuvre face à ce changement

### DURÉE

2 jours.

### CONTENU

#### La retraite

- Son sens
- Sa préparation : pourquoi ?
- Les bases d'un projet de vie

#### Cultiver ses relations avec les autres

- Se situer dans une nouvelle perspective
- Rechercher un nouvel équilibre
- Entretenir sa curiosité intellectuelle
- Adopter un état d'esprit positif, constructif
- Être ouvert, à l'écoute d'autrui
- Élargir ses relations aux autres

#### Gérer son temps libre

- Le nouveau rapport au temps
- Utiliser les compétences acquises
- Réactiver ses goûts et ses intérêts

- Inventorier les activités, loisirs, bénévolat
- Nouvel environnement et relations
- Connaître la vie associative

#### Entretenir son capital santé

- Santé, hygiène, équilibre de vie
- Garder la forme physique
- Établir une surveillance médicale
- Cultiver une pensée positive

#### Gérer et transmettre son patrimoine

- Testament
- Droit et fiscalité des successions
- Donations et successions
- Régimes matrimoniaux
- Droits du conjoint survivant
- Concubinage, Pacs, mariage

#### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Nous utiliserons des méthodes participatives en alternant les échanges d'expériences et les discussions en groupe avec les apports méthodologiques et théoriques.  
 Exercices d'application, travaux de groupe.  
 Réponses aux interrogations et conseils individualisés.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET ENCADREMENT

Plusieurs intervenants animeront cette formation selon les domaines :

- Un diététicien
- Un spécialiste en communication
- Un notaire

#### VOS CONTACTS

02 99 52 54 52 (35)  
 02 97 76 00 55 (56)  
 02 96 58 69 86 (22 et 29)

#### DATES ET TARIFS

Calendrier actualisé en ligne ou format papier sur demande

#### LIEUX

Brest, Lorient, Quimper, Redon, Rennes, Saint-Brieuc

#### VALIDATION

Remise d'une attestation de compétences.

#### MODALITÉ D'ÉVALUATION

Évaluations des connaissances par le biais de QCM et d'exercices pratiques.