



Public concerné :
Salariés partant à la retraite ou souhaitant s'y préparer.

Pré-requis:
Aucun

Nombre de participants :
10 à 12

Préparation à la retraite

Objectif général

Appréhender son départ à la retraite sereinement et se préparer aux changements de vie qu'il implique.

Mieux vivre la fin de carrière professionnelle et la rupture avec le monde du travail.

Contenu du stage

- *La demande de retraite auprès des organismes : la reconstitution de carrière, la fiscalité, les démarches à entreprendre*
- *Les besoins à la retraite : les dépenses contraintes, les dépenses de confort, le budget retraite*
- *Le pilotage du changement : la rupture avec le travail, les changements, le nouveau rapport au temps, les domaines de vie*
- *Le lien social et l'engagement bénévole : le réseau relationnel, le bénévolat associatif, la notion d'engagement personnel*
- *Le projet de vie : le projet personnel, les besoins fondamentaux*

Approche pédagogique et supports

- *Pédagogie participative*
- *Exercices*
- *Remise d'un support pédagogique*

Compétences développées

Savoir-faire attendu en fin de stage

- Comprendre les changements inhérents à la retraite
- Elaborer un nouveau projet de vie
- Aborder le changement et la retraite avec sérénité
- Bien vivre les derniers mois de son activité professionnelle

Indicateurs de l'application des acquis

- Capacité à se projeter dans l'avenir et à élaborer son nouveau projet de vie

Durée :
2 jours

Lieu :
Sur site ou dans nos locaux

Préparation et suivi de stage

Avant la formation

Après la formation