

Se préparer à la retraite

Contexte

Chaque année, nombreux sont ceux qui partent à la retraite. Cette étape est un tournant essentiel de la vie. Bien la préparer, c'est autant de chances de la réussir. La majorité est souvent optimiste quant à son avenir, cependant des inquiétudes subsistent quant au bouleversement des repères, à la perte des rôles qu'ils soient économiques ou sociaux. Certaines préoccupations se font jour quant à la nécessité de devoir s'adapter à un nouveau mode de vie. Nos intervenants aborderont les aspects psychologiques, physiologiques, formalités administratives et patrimoniales, et les risques liés à la retraite afin de mieux se préparer à cette nouvelle étape de vie.

Objectifs

Être au clair avec les aspects administratifs de la retraite (démarche, filières..)

Faire valoir ses droits juridiques et fiscaux

Aborder sereinement la transition vie professionnelle et retraite

- Organiser son départ avec la transmission des savoirs.
- Comprendre le vieillissement.
- Se maintenir en bonne santé.
- Se situer dans la vie sociale.
- Anticiper et élaborer son projet de vie.

Renseignements complémentaires

Financement

Plan de formation (AFC)

Date limite d'inscription :

15 Novembre 2025

Pédagogie :

Un formateur consultant fil rouge tout au long de la formation et une équipe en distanciel via zoom.

- Jeu : La famille en or - Quizz
- Technique du Post It
- Le world café

- Photo langage
- Vidéos

Programme

Les représentations sur la retraite

- Les représentations sur la retraite.
- La problématique de la retraite : l'importance de la valorisation du métier; les représentations de sa propre retraite.
- Comment organiser sa fin de carrière.

L'administratif et le patrimonial

- Le changement de statut et les démarches administratives.
- Le système français des retraites..
- Les conséquences financières.
- Les assurances complémentaires.
- L'habitat.
- Les derniers mois d'activité.
- Les impôts.
- Les exonérations de taxes.
- La gestion du patrimoine.
- Préparer ses obsèques.
- Les sources d'économie.

Le capital santé

- Comprendre le phénomène du vieillissement : l'évolution des fonctions cardiovasculaires, locomotrices, cognitives; se maintenir en santé sur le plan physique, psychologique et sexuel.
- Le bien vieillir en pratique : recommandations hygiéno-diététiques pour mieux vivre : La diététique et l'équilibre alimentaire.

CAP sur la retraite

- Organiser son départ de la structure (transmission des savoirs).
- Elaborer son projet de vie.
- Les relations interpersonnelles.

Public
Tout public

Exercice
2026

Code de formation
4-5

Nature
AFC

Organisé par
FORMAVENIR

Durée
28 heures