

FORMATION

PREPARATION A LA RETRAITE

Stage - Présentiel | Gagner en efficacité | Formation individuelle ou en groupe

La formation « Préparation à la retraite » vous donne tous les outils et méthodes afin d'anticiper votre nouveau mode de vie après une cessation d'activité.

Réussir la transition entre votre vie professionnelle et votre retraite active.

Prendre conscience d'une nouvelle vie : activités physiques, intellectuelles, organisation du lieu de vie, gestion de la vie sociale...

PROGRAMME DE LA FORMATION

1. Partir à la retraite aujourd'hui

- ↳ Les forces, faiblesses, opportunités et menaces du départ à la retraite
- ↳ Votre regard sur la retraite
- ↳ Se fixer des objectifs
- ↳ Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux

2. Gérer la partie administrative

- ↳ Calcul de la retraite
- ↳ Mesures actuelles
- ↳ Les différentes réformes

3. S'affirmer

- ↳ Se connaître
- ↳ Se dépasser
- ↳ S'imposer
- ↳ Être heureux

4. A propos de votre santé

- ↳ Prévention
- ↳ Equilibre
- ↳ Bien-être

5. Vos nouvelles activités

- ↳ Découvrir et redécouvrir
- ↳ Organiser son temps

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

PUBLIC	Toute personne concernée par une proche cessation d'activité
PRÉREQUIS	Cette formation ne nécessite pas de prérequis. Toutefois, les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort de la réussite.
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Aborder la retraite avec davantage de quiétude ↳ Avancer dans la concrétisation de votre projet personnel du néo retraité ↳ Gérer votre capital santé ↳ Acquérir une meilleure connaissance des dispositions légales concernant le patrimoine
POINTS FORTS	<p>La méthode comprend 2 étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Application pratique/ nombreux exercices de synthèse pour distinguer l'essentiel aussi bien à l'écrit qu'à l'oral ↳ Exercices pratiques, d'entraînement, vidéos modèles, vidéos erreurs, training entretiens...
DUREE	2 jours
PRIX	Sur devis
DATE	Entrée et sortie permanente