

Efficacité professionnelle et personnelle

Valoriser sa fin de carrière



PUBLIC ▶ Salariés se préparant à partir en retraite et de tous statuts : cadres, employés, ouvriers



OBJECTIFS ▶ 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 œuvre face à ce changement



DURÉE
3 jours



DATES
nous consulter



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
- Etre ouvert, à l'écoute d'autrui
- Elargir 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
- Etablir une surveillance médicale
- Stimuler sa mémoire et développer son tonus intellectuel

Connaître ses nouveaux revenus

- Cotisations, fonds de pension...
- Les possibilités de financement
- La banque : placements, épargne, retraite
- Les assurances

Gérer et transmettre son patrimoine

- Droit et fiscalité des successions
- Donations et successions
- Régimes matrimoniaux



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.
- Plusieurs intervenants participeront à cette formation selon les domaines d'intervention :

- > Un médecin spécialiste
- > Une diététicienne
- > Une formatrice spécialiste des calculs de retraite
- > Un notaire



SERVICE INFOS

02 99 52 54 52 ou 02 96 58 69 86
www.afpi-bretagne.com