

## LA RETRAITE : VERS UN NOUVEAU DEPART

FORMA-oo8

Le départ à la retraite est souvent considéré comme une étape à la fois très attendue et compliquée. C'est en effet une transition importante mais quand elle a été réfléchie et préparée, les clés d'une retraite assumée, heureuse et dynamique ne sont pas si loin.

Cette formation rentre dans le cadre de l'accompagnement des seniors prévu par le nouveau dispositif légal. Il s'agit ici de proposer un accompagnement à la réflexion et au partage d'outils vers un nouveau départ.

### PROGRAMME DE FORMATION

- I. Le temps des bilans, de la réflexion**
  - Ressentis et perceptions face à une nouvelle étape de la vie : la retraite
  - Faire le point sur son histoire, ses attentes, ses compétences et son projet de vie
  - Explorer les possibles en adéquation avec soi-même: loisirs, activité bénévole ou rémunératrice au sein d'une autre activité professionnelle
  - Cumul emploi-retraite
- II. Transmission des savoirs, des compétences et le tutorat**
  - **Comprendre les enjeux du transfert de savoir**
  - **Transférer les savoirs et transmettre l'expérience (modes de transmission, pédagogie, etc.)**
- III. D'une vie professionnelle à une vie active, quelles démarches?**
  - **Les nouvelles dispositions légales**
  - **Age légal, retraite complémentaire, pré-retraite et départ anticipé**
  - **Du salaire à la pension de retraite de base et complémentaire pour les différents régimes**
  - **Protéger de son patrimoine**
- IV. Retraite et bien-être: comment préserver son capital santé?**
  - **Maintenir sa forme physique et mentale**
  - **Tendre vers l'équilibre grâce à une bonne hygiène de vie**
  - **Prévenir les risques liés au vieillissement**

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ❖ Faire le point sur les possibilités en matière d'évolution en fin de carrière (Bilan de compétences, VAE, etc.)
- ❖ Acquérir les bases de la transmission de savoirs et réfléchir à son rôle de tuteur au-delà des objectifs d'entreprise
- ❖ Connaître les différentes démarches administratives et préparer son départ de manière sereine
- ❖ Appréhender la dimension psychologique dans le changement et s'approprier un nouveau statut
- ❖ Réfléchir aux possibles vers une retraite assumée et dynamique (loisirs, entretien physique, sociabilisation, etc.)
- ❖ Connaître et réfléchir aux risques liés au vieillissement

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE UTILISÉE

- ❖ Support pédagogique écrit
- ❖ Support visuel
- ❖ Travail de groupe participatif
- ❖ Auto-évaluation et bilan

**DURÉE** : 3 jours soit 21 heures

**PUBLIC** : Senior

**PREREQUIS** : Aucun

**LIEU** : Intra ou inter-entreprises