

Préparer sa retraite active

Code : **DP 01**

Durée : **2 jours**

Prix : **session inter 900 € HT (repas compris)**

Pourquoi ce stage ?

La retraite fait rêver tout le monde mais le jour où elle est effective... elle peut faire peur ! La perte de contact avec les collègues pour certains, celle de ne pas savoir occuper son temps libre pour d'autres, l'interrogation sur les futurs revenus et sur les démarches qu'il faut accomplir, la réorganisation de son temps ou encore le risque de solitude seul(e) ou à 2... toutes ces raisons peuvent être des sources d'angoisse ou de stress.

La retraite, c'est 25 ans de vie active qu'il faut préparer tant sur le plan personnel, que social et administratif.

Ce stage est conçu pour répondre à toutes les questions que vous vous poseés.

Ce stage concerne

Toutes les personnes proches d'une retraite dans un délais de 2 ans à quelques mois.

Bénéfices attendus

- Optimiser les derniers mois dans l'entreprise.
- Aborder plus sereinement cette étape de la vie.
- Continuer à développer sa mémoire.
- Prendre conscience de son utilité pour la collectivité.
- Raisonner en terme de projets et d'activités.
- Connaître ses revenus et ses droits concernant les diverses pensions.

Pédagogie

Participatives et actives :

- réflexions, échanges en sous-groupes et en grand groupe.
- Application de la matrice activités/actions pour travailler sur la notion de projet.
- Nombreux exercices pour dynamiser sa mémoire.
- Une documentation très complète est remise à chacun : adresses, fiches pratiques, fiches descriptives...

Suivi

Le formateur donne ses coordonnées aux participants et reste à leur disposition par téléphone ou par mail pendant 2 mois.

Les formations Forma.Com en INTER

Vous souhaitez suivre cette formation en INTER, contactez-nous pour connaître nos prochaines sessions.

Les formations Forma.Com en INTRA

Ce stage peut être programmé dans votre entreprise ou servir de base pour vous construire un programme sur mesure.

Programme

1 - Réfléchir à cette « nouvelle vie » : les craintes et les espoirs.

Le changement de vie qu'implique la retraite entraîne une nouvelle façon d'aborder le temps, la fin de certaines contraintes, la possibilité de faire « autre chose »...

Identifier ce qui va changer pour s'y préparer

1 - Les derniers mois en entreprise :

- Comment rester actif
- Optimiser les relation avec son successeur
- Les droits et les devoirs

2 - La vie sociale

- Perte de l'identité d'entreprise
- Se réaliser, retrouver un rôle et se faire reconnaître autrement
- Rester actif et participer à la vie sociale

3 - La vie personnelle

- Réapprendre à vivre à 2
- Les nouveaux rapports aux autres : enfants, petits enfants, amis
- Faire face aux sollicitations : se préserver du temps pour soi
- Gérer son temps : éviter le surboocking !
- Ne pas s'enfermer dans la solitude
- Améliorer son comportement pour vivre harmonieusement ses relations avec les autres

2 - Construire une retraite active

Grâce à la retraite, vous allez pouvoir gérer un temps personnel et l'utiliser comme vous l'entendez.

La recherche et le choix de ses activités sont importants car c'est un nouvel engagement. Ils doivent correspondre à une envie réelle qui permet de s'épanouir, d'obtenir des satisfactions.

Identifier un projet personnel

- Faire la différence entre activités et projet
- Utiliser la matrice « actions/activités » pour réfléchir à un projet

Découvrir le document « adresses et renseignements utiles » :

Tout existe ! les facultés pour apprendre, les associations sportives, culturelles, caritatives...

Les associations :

- Mieux connaître la vie associative.
- Quelques conseils pour faire le bon choix.

Les activités physiques : présentation des différents sports

- pour quels objectifs ?
- où et à qui s'adresser ?
- les recommandations médicales.

3 - Continuer à développer sa mémoire

La mémoire de travail est sans cesse sollicitée en entreprise et beaucoup de personnes pensent qu'à la retraite cette mémoire va diminuer voire s'atrophier.

Le spectre de la maladie d'Alzheimer et des maladies dues au vieillissement font peur et les futurs retraités confondent souvent « oublis ponctuels ou répétitifs » avec des signes avant-coureurs de ces maladies.

La perte de mémoire n'est pas liée à la retraite et elle peut même être améliorée quelque soit son âge !

Dynamiser et entretenir sa mémoire

- Connaître le fonctionnement de la mémoire,
- Évaluer et gérer son type de mémoire,
- Stimuler sa mémoire,
- Connaître les différentes méthodes mnémotechniques :
 - les locis
 - les associations
 - le système numérique pour retenir les chiffres
 - retenir un nom
 - retenir un visage

4 - Entretenir son capital santé

Rester en forme le plus longtemps possible pour pouvoir profiter de la retraite est le souhait de chacun.

Hors la maladie qui peut survenir à tout moment quelque soit son âge, le secret de la vitalité tient en quelques mots : bien se nourrir et se faire plaisir en mangeant, maintenir une activité physique sans forcer.

Bien vivre à la retraite

- Tout savoir sur les bonnes choses : vin, café, chocolat, fromage, pâtisserie...
- Les régimes alimentaires
- Les médecines naturelles
- Retrouver un bon sommeil
- Les voyages et la santé

5 - Connaître les démarches utiles et préparer sa retraite

C'est très souvent cet aspect administratif et financier qui inquiète les futurs retraités: « je ne sais pas combien je vais toucher à la retraite », « j'ai eu de multiples employeurs et ça va être compliqué ! », « je n'ai pas gardé tous mes papiers », « il me manque des années », « j'ai travaillé à l'étranger et je ne sais pas quoi faire », « j'ai travaillé avec mes parents et je ne sais pas si ça compte »....

Toutes ces interrogations ne permettent pas d'envisager une retraite sereine car on ne connaît pas ses futurs revenus.

Calculer ses revenus et connaître ses droits

- Constituer son dossier de retraite
- Connaître et calculer ses nouvelles ressources
- Comprendre le fonctionnement de la retraite de base : CNAV
- Comprendre le fonctionnement des Caisses complémentaires : AGIRC, ARCCO, IRCANTEC, PREFON
- Connaître les conditions pour obtenir les pensions de réversion, les majorations, les déductions et réductions possibles