

Formation

Préparer sa retraite pour bien la vivre

Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT
Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Responsables et collaborateurs des services RH/personnel. Toutes les personnes proches de la cessation d'activité professionnelle.

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Faire le point et optimiser ses futures pensions

Différencier régimes de base et complémentaires voire surcomplémentaires, mesurer les éléments du départ (âge légal, décote, surcote, durée d'assurance), Connaître les dispositifs de retraite anticipée et appréhender l'intérêt d'une retraite progressive Faire liquider ses droits retraite (relations avec les organismes concernés et imposition des indemnités de départ en retraite) Appréhender les conditions du cumul emploi retraite Utiliser les placements retraite individuels et/ou d'entreprise Mesurer l'importance des droits de succession par des exemples concrets Optimiser la transmission de son patrimoine au travers des donations au conjoint survivant et aux enfants : éléments à prendre en compte, solutions

2. Se donner les moyens de vivre pleinement cette nouvelle phase

Se préparer un futur motivant et porteur de sens Trouver un nouvel équilibre personnel, dans le couple Savoir se préserver du temps pour soi Répertorier ses envies, goûts, centres d'intérêts, sources de plaisir et d'épanouissement Structurer harmonieusement son espace personnel, familial et social Posséder les adresses utiles : facultés, associations, fédérations de sport, activités culturelles et de loisirs. Aider tout en posant ses limites (amis, conjoint, enfants, association...)

3. Entretenir son capital santé et découvrir de nouveaux potentiels

Entretenir et dynamiser sa mémoire par différentes méthodes Avoir une alimentation saine et équilibrée. Préserver son sommeil. Cultiver hygiène et équilibre de vie Cultiver une pensée positive

Objectifs

- Aborder la retraite avec optimisme, comme une nouvelle étape de vie.
- Poser les bases d'un nouveau projet de vie
- Construire un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social.
- Comprendre les conséquences pratiques et fiscales
- Comprendre comment calculer ses revenus
- Entretenir sa santé et sa mémoire

Modalités pédagogiques

- Formation très opérationnelle, orientée retours d'expérience et conseils du formateur
- Conseils personnalisés délivrés à chaque participant pour vivre une retraite sereine et épanouie
- Travail collectif sur les croyances et leur influence sur le vécu de la retraite
- Méthode de « l'intelligence collective » pour compléter et enrichir les projets de vie des différents participants
- Échanges sur les calculs de pensions et des transmissions de patrimoine (préparée ou non anticipée).
- Chaque participant bénéficiera d'un plan d'actions personnalisé

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.