

Se préparer à la retraite - FORMAVENIR PERFORMANCES

Contexte

Ce marché peut être déployé par plusieurs organismes de formation. Ci-dessous le programme détaillé de FORMAVENIR PERFORMANCES :

Le départ à la retraite est un tournant essentiel de la vie et engendre donc chez les futurs retraités des questions et craintes légitimes qu'il est important d'anticiper pour que cette étape soit abordée positivement. Bien préparer sa retraite, c'est se donner autant de chances de la réussir. Parallèlement à cet aspect « personnel » du départ en retraite, il est important également de penser au côté « professionnel » de ce changement et de préparer le transfert de ses compétences acquises vers les personnes plus jeunes qui vont devoir occuper notre poste.

Objectifs

- **Identifier** toutes les démarches et filières nécessaires pour la constitution de son dossier administratif
- **Faire valoir** ses droits juridiques et fiscaux
- **Aborder** sereinement la transition vie professionnelle / retraite
- **Comprendre** le phénomène du vieillissement
- **Se maintenir** en santé sur le plan physique, psychologique, affectif et sexuel
- **Organiser** son départ
- **Se situer** dans la vie sociale
- **Elaborer** son projet de vie

Renseignements complémentaires

Financement

Fonds mutualisés ANFH

Dates

Voir calendrier en annexe

Validité du marché

24/02/2024

Programme

JOUR 1

Le sens de la retraite

- Les représentations sur la retraite et les retraités
- Évolutions sociales et temps de retraite
- La problématique de la retraite

Les démarches administratives préparatoires

- Le changement de statut et les démarches administratives
- Le système français des retraites
- Les conséquences financières
- Les assurances complémentaires
- L'habitat
- Les derniers mois d'activité

JOUR 2

Le capital santé (angle médical)

- Le corps et le bien être à l'âge de la retraite (évolution des grandes fonctions corporelles),
- Que faire pour bien vieillir ?
- L'activité physique

Le temps de la retraite

- Entrer dans sa retraite : le processus de changement préparer son départ de l'entreprise
- Le projet de retraite individuel : se projeter dans l'avenir
- Préparation du travail d'intersession : plan de construction du projet de vie

JOUR 3

La gestion des relations interpersonnelles

- Présentation du cheminement effectué durant le temps de l'intersession
- La gestion des relations : les lieux de sociabilité, la vie affective et psychologique, faire évoluer la relation de couple, la vie en famille, veuvage et remariage, ...

La gestion patrimoniale

- Droits patrimoniaux : les impôts, les exonérations de taxes, la gestion du patrimoine
- Pourquoi organiser ses obsèques de son vivant ?

JOUR 4

Le capital santé

- Diététique et équilibre alimentaire : évolution des besoins, prévention de certaines maladies, surveillance du poids...

Le temps de la retraite

- Entrer dans sa retraite
- Demeurer ou redevenir acteur de sa retraite
- Le projet de retraite individuel

Public

Tout public proche de la retraite (maximum : 3 ans)

Exercice

2022

Code de formation

AFR 2.38

Nature

AFR

Organisé par

Formavenir performances

Durée

28 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences