

Partagez Apprenez Progressez

Plan d'Actions Régionales :
retrouvez l'ensemble des formations
disponibles par région sur anfh.fr

SE PREPARER A LA RETRAITE



Du 17 au 20 septembre 2024



CGOSH



Tous professionnels non médicaux étant à minima à 3 ans de la retraite



- Être au clair avec les aspects administratifs de la retraite
- Faire valoir ses droits juridiques et fiscaux
- Aborder sereinement la transition vie professionnelle et retraite...



Le 16 août 2024

Anfh Guyane

Inscription auprès de votre établissement

SE PREPARER A LA RETRAITE

Chaque année, nombreux sont ceux qui partent à la retraite. Cette étape est un tournant essentiel de la vie. Bien la préparer, c'est autant de chances de la réussir.

La majorité est souvent optimiste quant à son avenir, cependant des inquiétudes subsistent quant au bouleversement des repères, à la perte des rôles qu'ils soient économiques ou sociaux.

Certaines préoccupations se font jour quant à la nécessité de devoir s'adapter à un nouveau mode de vie.

Nos intervenants aborderont les aspects psychologiques, physiologiques, formalités administratives et patrimoniales, et les risques liés à la retraite afin de mieux se préparer à cette nouvelle étape de vie.

PUBLIC VISÉ :

➔ Tout professionnel de santé

ANIMÉ PAR :

➔ Une équipe pluridisciplinaire constituée d'un psychologue, d'un conseiller retraite, d'un notaire et d'un diététicien

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

➔ 12 Participants

DURÉE :

➔ 4 jours en 2 + 2

PRÉREQUIS :

➔ Être à 3 ans de la retraite à minima

CONTACT :

➔ Marie-Hélène BILLET
mhbillet@formavenir-
performances.fr

OBJECTIFS

➔ Être au clair avec les aspects administratifs de la retraite (démarche, filières..)

➔ Faire valoir ses droits juridiques et fiscaux

➔ Aborder sereinement la transition vie professionnelle et retraite

- Organiser son départ avec la transmission des savoirs
- Comprendre le vieillissement
- Se maintenir en bonne santé
- Se situer dans la vie sociale
- Anticiper et élaborer son projet de vie

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Un formateur consultant fil rouge tout au long de la formation

+

Une équipe en distanciel via zoom

➔ Jeu : La famille en or - Quizz

➔ Technique du Post It

➔ Le world café

➔ Photo langage

➔ Vidéos

PROGRAMME

JOUR 1 : LES REPRESENTATIONS SUR LA RETRAITE (animé par le consultant fil rouge)

- Les représentations sur la retraite
- La problématique de la retraite

- L'importance de la valorisation du métier
- Les représentations de sa propre retraite

- Comment organiser sa fin de carrière

JOUR 2 : L'ADMINISTRATIF ET LE PATRIMONIAL Matin (Coanimation fil rouge et consultant retraite)

- 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

Après-midi (Coanimation fil rouge et notaire en distanciel)

- les impôts
- Les exonérations de taxes
- La gestion du patrimoine
- Préparer ses obsèques
- Les sources d'économie

INTERSESSION

JOUR 3 : CAPITAL SANTE Matin (animé par le consultant fil rouge)

- Comprendre le phénomène du vieillissement
- L'évolution des fonctions cardiovasculaires, locomotrices, cognitives
- Se maintenir en santé sur le plan physique, psychologique et sexuel
- Le bien vieillir en pratique

Après-midi (Co animation consultant fil rouge et diététicienne en distanciel)

- Recommandations hygiéno-diététiques pour mieux vivre : La diététique et l'équilibre alimentaire

JOUR 4 : CAP SUR LA RETRAITE Matin (animé par le consultant fil rouge)

- Organiser son départ de la structure (transmission des savoirs)
- Elaborer son projet de vie
- Les relations interpersonnelles