

# **ANTICIPER ET PRÉPARER SA RETRAITE**

## **CODE STAGE : DVP314**

### **OBJECTIFS**

Mieux vivre la fin de sa vie professionnelle et préparer sa retraite.  
Faire le point sur son expérience, ses aspirations et ses valeurs.  
Préparer des projets pour l'avenir, trouver son équilibre au quotidien

### **DURÉE**

2 jours

### **PUBLIC**

Toute personne ayant à se positionner au travers d'un changement organisationnel ou personnel.

### **PRÉ-REQUIS**

Pas de pré-requis

### **PROGRAMME**

#### **PEDAGOGIQUE**

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

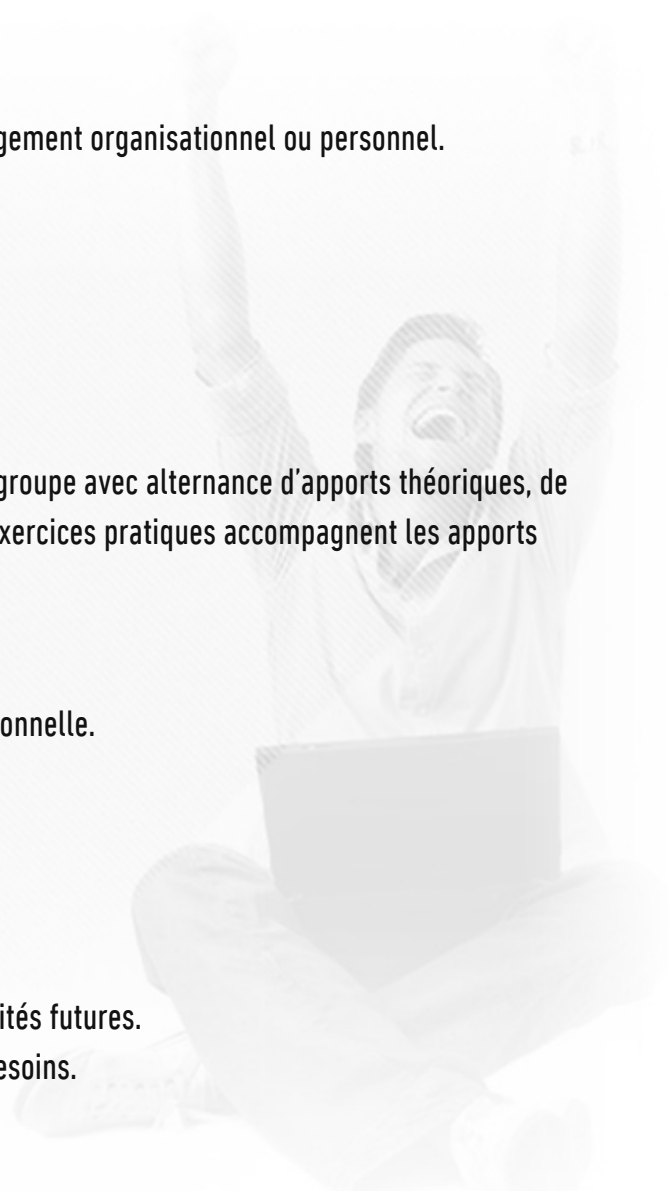
#### **Module 1 : Se situer dans une nouvelle perspective**

- Le départ à la retraite et la cessation de l'activité professionnelle.
- La recherche d'un nouvel équilibre.
- Le cycle de l'âge et ses trois naissances.
- Trois clés pour aborder l'âge de la retraite.

#### **Module 2 : Elaborer un projet**

- Réflexions sur les activités passées, les acquis et les activités futures.
- Questionnement sur ses motivations, ses valeurs et ses besoins.

#### **Module 3 : Anticiper le passage à la retraite**



- Choisir d'utiliser ses ressources en fonction d'un but nouveau.
- Être acteur de ce temps retrouvé.
- Trouver un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social.
- Élargir ou approfondir le cercle de ses relations.

**Module 4 : Respecter son équilibre physiologique**

- L'équilibre entre les activités intellectuelles et les activités physiques.
- Les lois du sommeil : connaissance de votre cycle de sommeil.
- Le tonus physique et intellectuel.

**Module 5 : Modules complémentaires**

- Intervention d'un avocat conseil en gestion du patrimoine (1 jour).
- Intervention d'un médecin conseil (1 jour).

