



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

code2utf('8211',0) Le départ à la retraite et la cessation de l'activité professionnelle.

code2utf('8211',0) La recherche d'un nouvel équilibre.

code2utf('8211',0) Le cycle de l'âge et ses trois naissances.

code2utf('8211',0) Trois clés pour aborder l'âge de la retraite.

Module 2 : Elaborer un projet

code2utf('8211',0) Réflexions sur les activités passées, les acquis et les activités futures.

code2utf('8211',0) Questionnement sur ses motivations, ses valeurs et ses besoins.



Module 3 : Anticiper le passage à la retraite

code2utf('8211',0) Choisir dcode2utf('8217',0)utiliser ses ressources en fonction dcode2utf('8217',0)un but nouveau.

code2utf('8211',0) Être acteur de ce temps retrouvé.

code2utf('8211',0) Trouver un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social.

code2utf('8211',0) Élargir ou approfondir le cercle de ses relations.

Module 4 : Respecter son équilibre physiologique

code2utf('8211',0) Lcode2utf('8217',0)équilibre entre les activités intellectuelles et les activités physiques.

code2utf('8211',0) Les lois du sommeil : connaissance de votre cycle de sommeil.

code2utf('8211',0) Le tonus physique et intellectuel.

Module 5 : Modules complémentaires

code2utf('8211',0) Intervention dcode2utf('8217',0)un avocat conseil en gestion du patrimoine (1 jour).

code2utf('8211',0) Intervention dcode2utf('8217',0)un médecin conseil (1 jour).