



A l'approche de la retraite, nombre de personnes s'interrogent sur ce qu'elles vont faire une fois à la retraite et souhaiteraient prendre du temps et du recul pour s'y préparer. Partir positivement à la retraite valorise tout autant la personne que son entreprise. Lieu de réflexion et d'échanges, cette formation de préparation à la retraite est une occasion unique d'envisager son départ en construisant son avenir. Dans le cadre de votre stratégie RH de fidélisation des collaborateurs seniors, vous avez choisi d'agir sur le volet relatif à l'aménagement des fins de carrière et la transition entre activité et retraite. Vous souhaitez accompagner vos salariés futurs retraités par un plan d'action efficace et cohérent, qui intègre tous les aspects du départ à la retraite : administratif, psychologique, patrimonial. Parfois le départ en retraite peut être synonyme de vertige, c'est un changement de rythme de vie, de statut social, mais c'est aussi l'occasion de construire un nouveau projet de vie, d'aller de l'avant, de se projeter vers de nouveaux horizons... Difficile quand on a vécu toute sa vie professionnelle à travers son travail, ses collègues, ses jours de vacances...

- Public
- Objectifs
- Durée

Tout agent partant à la retraite cette année
- Se préparer à un changement de vie sur le plan personnel et social
- Préparer ses démarches administratives
3 jours

Programme

Thème 1

Elaborer son nouveau projet de vie

- ✓ Le nouveau rapport au temps et la recherche du rythme propre
- ✓ Activités, loisirs, bénévolats
- ✓ Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales
- ✓ Bâtir un nouveau projet de vie et se préparer à assumer de nouveaux rôles
- ✓ Mise en pratique de la méthode de « l'intelligence collective » pour compléter et enrichir les projets de vie des différents participants
- ✓ Définir ses qualités, aptitudes, compétences et sa capacité à initier le changement

Thème 2

Comment améliorer son estime de soi ?

- ✓ Qu'est-ce que l'estime de soi ?
- ✓ Les émotions liées à une faible estime de soi
- ✓ La thérapie cognitive
- ✓ Gérer son capital santé
 - La lutte contre le vieillissement physique et psychique
 - La nécessaire surveillance médicale
 - Santé, hygiène et équilibre de vie

Module "information retraite"

- ✓ L'environnement légal et l'actualité des retraites
- ✓ Les aspects techniques et les modalités précises du départ à la retraite : montant de pension, démarches administratives, principes et techniques de calcul, conditions de liquidation, réversion, dispositif cumul emploi-retraite
- ✓ Les décrets d'application de la loi du 20 janvier 2014, les accords ARRCO AGIRC
- ✓ Comprendre l'information délivrée par les caisses de retraite
- ✓ Les nouvelles conditions d'ouverture du droit à la retraite : retraite régime général et complémentaire ARRCO/AGIRC
- ✓ Demander sa retraite : les conditions de liquidation en pratique
- ✓ S'informer sur les droits du conjoint
- ✓ Protection sociale du retraité : quelle prévoyance envisager ?
- ✓ Les compléments de retraite en entreprise : PERCO, art. 83

Méthode

Méthodes et moyens

- ✓ Chaque thème abordé théoriquement, est suivi d'un temps de réflexion personnel puis d'un partage en ateliers
- ✓ 1 vidéoprojecteur

Méthodes d'évaluation des acquis

- ✓ Exercices de synthèse et d'évaluation
- ✓ Evaluation de fin de stage

Support stagiaire

- ✓ Support papier ou électronique (dématérialisé)
- ✓ Les exercices d'accompagnement peuvent être récupérés sur clef USB