Bien vivre sa retraite

De la vie professionnelle à la vie personnelle active

BEST

Pour qui

- Cadre, manager, chef de projet, assistante, technicien et tout collaborateur concernés par une proche cessation d'activité professionnelle.

Enjeu : Acquérir les fondamentaux

- Enrichir ses pratiques.
- Donner un éclairage nouveau à ses comportements.

Prérequis

- Forte volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Objectifs

- Aborder la retraite avec plus de quiétude.
- Avancer dans la concrétisation de son projet personnel de retraité.
- Entretenir son capital santé.
- Acquérir une meilleure connaissance des dispositions concernant son patrimoine.

3 jours
21h présentiel
+ activités à distance
(en complément)

1 780 €HT
Réf. 1078
57 €HT Paris
51 €HT Régions

MIXTE

Points forts / Moyens pédagogiques

- Une exploration sincère de ses espoirs, craintes et projets pour affiner son projet personnel de vie.
- Les solutions concrètes d'un gestionnaire de patrimoine pour gérer ses ressources efficacement et d'un médecin pour maintenir sa bonne santé.
- Le module e-learning permet d'approfondir le thème de la santé abordé lors de la formation en salle.

Programme

En amont, un autodiagnostic pour se situer et définir ses priorités

1 - La retraite, un changement de vie

- Identifier ce qui change.
- Se repérer sur les étapes de ce changement.

■ **Brainstorming puis exposé didactique de synthèse.**

2 - Vivre sa retraite avec sens et plaisir

- Explorer le sens à donner.
- Subir ou choisir ?
- Les valeurs à satisfaire.

■ **Exploration guidée des envies et appréhensions de chacun.**

3 - Mon projet de vie à la retraite

- Repérer ses besoins prioritaires.
- Déjouer ses messages contraignants.
- Élaborer son projet.

■ **Autodiagnostic puis élaboration pour chaque participant de ses points prioritaires identifiés.**

4 - Conserver et transmettre son patrimoine

- La gestion du patrimoine.
- Droit et fiscalité des successions : préparer sa succession.

■ **Questions réponses avec un expert en patrimoine.**

5 - Gérer son capital santé

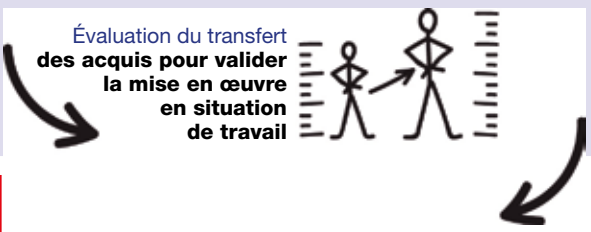
- La lutte contre le vieillissement physique et psychique.
- La nécessaire surveillance médicale.
- Santé, hygiène et équilibre de vie.

■ **Questions réponses avec un médecin.**

6 - Activités à distance

- Pour mettre en application les bonnes pratiques et les acquis d'une formation : un **module e-learning** "Bien vivre sa retraite : les 3 clés d'une vie équilibrée".
- Pour découvrir un sujet en lien avec votre formation : un **module e-learning** "Découvrir son profil forme et santé".

Évaluation du transfert **des acquis pour valider la mise en œuvre en situation de travail**



Dates et villes

Sur cegos.fr, retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles en tapant la Réf. 1078

Formation proposée à **Paris, Aix-en-provence, Bordeaux, Lille, Lyon, Marseille, Nantes, Rouen, Strasbourg, Toulouse**

Dans le cadre de notre démarche qualité, toutes nos formations font l'objet d'une évaluation détaillée par les participants : « à J+1 » dès le lendemain de la fin de la formation.
Sanction de la formation : attestation de formation.

© Cegos 2018

Sessions en 2018 - Référence 1078

Paris

Aix-en-Provence

Bordeaux

Lille

Lyon

Marseille

Nantes

Rouen

Strasbourg

Toulouse

Qualité des formations :
Cegos est certifié AFAQ selon le référentiel ISO 9001, qualifié OPQF (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.

Retrouvez en temps réel les dates et les places disponibles sur Cegos.fr en tapant la référence 1078
Toutes nos formations sont réalisables dans votre entreprise à la date qui vous convient.
Document créé le 01/07/2019