SMART & COM FORMATION

BIEN VIVRE SA RETRAITE

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

PRÉ-REQUIS : 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.

PROGRAMME ET CONTENU :

1- La retraite, un changement de vie :
- Identifier ce qui change.
- Se repérer sur les étapes de ce changement.

2- Vivre sa retraite avec sens et plaisir :
- Explorer le sens à donner.
- Subir ou choisir ?
- Les valeurs à satisfaire.

3- Mon projet de vie à la retraite :
- Repérer ses besoins prioritaires.
- Déjouer ses messages contraignants.
- Élaborer son projet.

4- Conserver et transmettre son patrimoine :
- La gestion du patrimoine.
- Droit et fiscalité des successions : préparer sa succession.

5- Gérer son capital santé :
- La lutte contre le vieillissement physique et psychique.
- La nécessaire surveillance médicale.
- Santé, hygiène et équilibre de vie.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie active et participative. Apports théoriques et pratiques. Mises en situation et jeux pédagogiques, tests, Quizz, brainstorming et ateliers pédagogiques. Exploration guidée des envies et appréhensions de chacun. Autodiagnostic puis élaboration pour chaque participant de ses points prioritaires identifiés.

CONDITIONS DE RÉALISATION : INTRA OU INTER ENTRREPRISE.

DOCUMENTS FOURNIS : Attestation de formation, questionnaire de satisfaction, support de cours formation et documentations diverses.

MÉTHODES D'EVALUATION : A chaud, à froid.

VALIDATION ET SANCTION : Remise d'une attestation de formation.

SUIVI FORMATION : Feuille émargement et attestation d'assiduité.

DURÉE : 2 jours.

INTERVENANTS :

SMART & COM FORMATION
22, rue des Potières - 56350 Saint-Jean-La-Poterie
06 76 89 97 19
chantal.canovas@orange.fr
N° SIRET 39508641600058 - APE 8559A
DA 53560908256
Certification AFNOR NF Service
Certifié Datadock
Label Qualité Actions de Formations