

## Se préparer à la retraite

### Objectifs :

Mieux se connaître pour bien définir son projet  
Savoir anticiper pour transmettre son patrimoine dans les meilleures Conditions (aspects juridiques et fiscaux)  
Comment vieillir bien et le plus longtemps possible  
Perception individuelle de la retraite

### Programme :

#### Réussir sa fin de carrière

- ✓ Faire le point sur sa carrière
- ✓ Formaliser et transmettre son expérience
- ✓ Elaborer un projet professionnel adapté pour une fin de carrière profitable

#### Préparer son dossier de départ à la retraite

- ✓ Intégrer la réforme des retraites - régime général, régimes complémentaires (ARRCO-AGIRC)
- ✓ Comprendre les nouveaux dispositifs : PERP, PPESVR, PERCO
- ✓ Connaître ses droits et calculer sa pension
- ✓ Repérer les différents acteurs : caisse de retraite, mutuelle

#### Agir pour construire sa retraite active : son nouveau projet de vie

- ✓ Réaliser un bilan de ses qualités et centres d'intérêt
- ✓ Effectuer des choix d'activités pour soi
- ✓ Concevoir un projet à moyen et long terme
- ✓ Fiche projet et grille d'évaluation d'autonomie par rapport à ce projet
- ✓ Posséder les adresses utiles : facultés, associations, fédérations de sport, activités culturelles et de loisirs

#### Se repositionner et entretenir son réseau relationnel

- ✓ Faire le deuil de son statut professionnel
- ✓ Trouver sa place dans son nouvel environnement
- ✓ Définir son rythme et son nouveau rapport au temps
- ✓ Développer et profiter de nouvelles relations : sociales, familiales

#### Informations notariales et financière

- ✓ Patrimoine et succession
- ✓ Les cas courants et les précautions à prendre
- ✓ Gestion du patrimoine : les produits d'épargne et la fiscalité
- ✓ Questions – réponses avec un expert
- ✓ Calculer son revenu
- ✓ Retraite et pension de retraite

#### Informations santé

- ✓ La santé physique, la pratique du sport, le rythme biologique
- ✓ L'alimentation après 50 ans : a priori et recommandations
- ✓ La santé psychique

**Code :** A082

**En présentiel :**

**Durée :** 2 jours

**Prix :** 990 € HT

**Lieu :** Paris

### Liste des dates :

10 au 11 janvier  
18 au 19 mars  
27 au 28 mai  
12 au 13 septembre  
25 au 26 novembre

**En distanciel :**

**Durée :** 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

**Prix :** 810 € HT

### Liste des dates :

Février : 08 matin, 09 matin et 15 matin  
Avril : 06 matin, 11 matin et 15 matin  
Juin : 14 matin, 17 matin et 21 matin  
Octobre : 04 matin, 07 matin et 11 matin  
Décembre : 04 matin, 06 matin et 11 matin

**Public concerné :**

Toute personne souhaitant partir à la retraite sereinement

**Intervenants :**

Spécialiste de la préparation à la retraite

**Pré-requis :**

Aucun

**Techniques d'animation :**

Alternance de théorie et de pratique.  
Etudes de cas.  
Exercices individuels et collectifs.  
Retour d'expériences.  
Tests.  
Mises en situation.  
Echanges.