

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.