

CAP SUR LA RETRAITE

DÉBOUCHÉS

Nous vous proposons une action de formation qui s'articule autour du partage, de la réflexion et des apports des intervenants pour bien préparer le passage à la retraite.

DURÉE - DATES - LIEU

21 heures - 12, 13 et 14 novembre 2018

contacts

HERTER Guénaëlle

tél. 02 47 21 00 05

fax : 02 47 21 00 02

guenaelle.herter@greta-vdl.fr

MORANDIERE Elsa

tél. 02 47 21 00 30

fax : 02 47 21 00 02

elsa.morandiere@greta-vdl.fr

Greta Val de Loire

Lycée Grandmont

6 avenue de Sévigné - CS 40411

37204 TOURS Cedex 3

tél. 02 47 21 00 01

fax : 02 47 21 00 02

contact@greta-vdl.fr

www.greta-vdl.fr

)) Objectifs

- Préparer le futur retraité à mieux appréhender sa retraite afin de la vivre de façon positive, constructive et enrichissante
- Faire le point sur ses goûts, ses désirs, ses aptitudes afin de trouver les domaines d'activités dans lesquels il pourra s'investir
- Apporter des informations sur la santé, les activités de loisirs (culturelles, artistiques, sportives, récréatives...), les aspects juridiques et législatifs...qui vont aider les participant à élaborer un nouveau projet de vie

)) Contenus

Jour 1

Initier le changement / bilan de vie personnel

- quel sens donnons-nous à la retraite ?
- Etre à la retraite : pour quoi, pour qui, comment ?

Appréhender une nouvelle façon de vivre

- Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux pour bien vivre
- Identifier les changements liés à la retraite, statut, relations, rythmes, activités, valeurs
- Imaginer sereinement sa prochaine réalité

Jour 2

Les caisses de retraite

La reprise d'activité réduite

Gestion et transmission de son patrimoine

- Le budget
- Aborder les aspects financiers, juridiques et patrimoniaux
- Les droits de successions, les différents types de donation, le testament

Les sphères personnelles, conjugales, familiales, sociales

- Vivre avec moi : la retraite choix ou obligation - mes capacités d'adaptation, mes émotions, mes rêves.
- Vivre avec les autres : équilibre dans le couple ou vivre seul - communication, territoire, sexualité - Le réseau relationnel - Les changements de vie inévitables

Jour 3

Vivre et se réaliser : Organisation du temps libre

- Garder une mémoire en éveil
- Réorganiser son temps et ses priorités
- Priorités et réalités : la qualité de vie
- Agir dans un contexte de libre activité

Accorder équilibre et projet

- Gestion de son capital santé (activités physiques, culturelles, santé, diététique...)
- Vivre un quotidien serein : pensée positive, confiance et estime de soi
- Définir et cultiver son équilibre (physique, mental, intellectuel)
- Identifier ses projets et les inscrire dans le temps

)) Modalités

PUBLIC ET PRE-REQUIS

Personnes se préparant à partir à la retraite / Formation groupe - 10 personnes

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active basée sur :

- Les échanges formateur/participants pour favoriser le partage, la réflexion, la créativité.
- Des apports théoriques pour mieux se connaître et comprendre les évolutions dues à l'avancée en âge, appréhender de nouvelles possibilités
- Des exercices ludiques pour se mettre en capacité de se projeter dans l'avenir, anticiper et positiver sur la situation future.

INTERVENANTS

- Corinne Collin-bellet : psychothérapeute, sophrologue, épigénéticienne. Consultante et formatrice en conduite de changement de vie dans le cadre d'un accompagnement humaniste et positif, expérientiel et ludique.
- Evelyne Gourmelen : Chargée de coordination client en Caisse de Retraite, formatrice
- Intervention de retraités qui viennent partager leur expérience et aider les apprenants dans leur réflexion.