

# Anticiper sa fin de carrière Pour bien préparer sa retraite

## ACTION DE FORMATION AKTO

### LIEU

Arradon  
Ploemeur

### DUREE

2 jours  
14 heures

### TARIF

400 €

### PUBLIC

Personnel non  
enseignant des  
établissements  
scolaires privés  
du Morbihan

### PRE-REQUIS

Tout collaborateur  
concerné par une  
proche cessation  
d'activité  
professionnelle due à  
un départ à la retraite

Accessible TH

## OBJECTIFS

- Aborder sa fin de carrière avec sérénité et volonté
- Prendre conscience de ses compétences actuelles pour rebondir à la retraite
- Préparer sa retraite tout en s'impliquant dans sa fin de carrière
- Prendre conscience de ses besoins actuels et futurs
- Avancer dans la concrétisation de son projet personnel de retraité
- Savoir partir avec dignité, respect et en sachant transmettre son savoir
- Favoriser la prévention de son vieillissement par des pistes d'actions concrètes concernant la santé
- Acquérir une meilleure connaissance des dispositions légales concernant son patrimoine

## PROGRAMME

### L'IMPORTANCE DES SENIORS DANS LA VIE DE DEMAIN

- Que recouvre la notion de senior ?
- L'analyse des différentes générations qui vont se retrouver sur le marché du travail et en retraite dans les années à venir
- Une conscience politique et économique des enjeux de la population des séniors
- L'importance du rôle des séniors dans la vie

### TRANSMETTRE ET VALORISER SON EXPERIENCE

- Savoir transmettre : se transposer dans une nouvelle dynamique.
- Valoriser ses meilleurs pratiques

### SES ATOUTS EN TANT QUE SENIORS

- Leurs longues expériences professionnelles et leur vécu personnel
- Leurs talents cachés : adaptation, interprétation des situations, collaboration...
- Leurs forces de caractères

### PILOTER SON CHANGEMENT DE VIE

- Savoir faire le deuil de son travail : aborder la rupture, les relations avec l'institution...
- Savoir partir avec sérénité
- Savoir identifier les changements liés à la retraite : statut, relations, rythmes de vie, activités
- Devenir acteur du changement pour un nouveau temps retrouvé : le nouvel équilibre de vie à trouver

### LA PENSION DE RETRAITE ET LA GESTION DE SON PATRIMOINE

- Le fonctionnement de la retraite
- Les droits à la retraite
- Les différents régimes
- Les conditions de départ en retraite
- Faire son bilan retraite
- Les solutions financières possibles pour améliorer sa retraite
- La gestion de son patrimoine : équilibrer ses finances et gérer ses dépenses
- Droit et fiscalité de successions : préparer sa succession
- Les mutuelles et prévoyances

## BIEN PREPARER SON PROJET DE VIE

- Prendre conscience de son nouvel environnement, ses nouvelles relations familiales et sociales
- Préparer ses nouvelles activités, ses loisirs...
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme
- Savoir harmoniser son projet avec ses valeurs personnelles, ses intérêts et ses besoins

## SAVOIR GERER SON CAPITAL SANTE

- Apprendre à maîtriser le vieillissement physique et psychique en gardant la forme
- Apprendre à garder le tonus intellectuel
- Maintenir sa surveillance médicale
- La santé, l'hygiène et l'équilibre de vie
- Connaître les lois du sommeil : le cycle de sommeil.
- Dynamiser et entretenir sa mémoire : les outils et méthodes à développer
- Comprendre le mécanisme du stress pour mieux gérer sa vie

## DEVELOPPER DES RELATIONS HARMONIEUSES

- Développer des outils pour gérer les relations : le couple au quotidien, les parents âgés, les petits-enfants ou la vie de célibataire retraité.
- Développer une relation positive avec les autres et savoir prendre du recul par rapport aux situations
- Etre conscient de la venue d'une possible solitude.
- Développer sa confiance en soi pour l'avenir

## MODALITES ET METHODES PEDAGOGIQUES

Dynamique collective : expression des attentes et questions des participants, études de cas à partir de situations professionnelles et personnelles vécues, mise en situation.

## EVALUATIONS

Auto-évaluation et/ou questionnaire à choix multiples  
Questionnaire de satisfaction

Arep56 – Siège social : Campus du Vincin 3, allée des fougères 56610 Arradon  
Siret 814 609 442 00011 – 02.97.69.00.44 – site.vannes@arep56.fr  
Contact : Gaëla GUERY - 07.86.77.28.04 - g.guery@arep56.fr

