

PREPARER EFFICACEMENT SA RETRAITE

Ce que vous vivez

Partir à la retraite n'est pas un simple arrêt d'activité : c'est une bascule de vie, à la fois personnelle, sociale, émotionnelle, et parfois identitaire. Comment aborder ce changement sans le subir ? Comment s'y préparer, administrativement et psychologiquement ? Cette formation propose un espace pour anticiper, réfléchir et construire une nouvelle étape de vie, avec lucidité et enthousiasme.

Pour qui

Tout agent approchant de la retraite, souhaitant la préparer de manière concrète, positive et alignée avec ses aspirations personnelles.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Comprendre les transformations liées au départ en retraite (identité, rythme, relations...)
- Mieux cerner vos besoins personnels, familiaux et sociaux à venir
- Imaginer un projet de vie épanouissant et réaliste
- Structurer un plan d'actions pour aborder cette transition positivement
- Anticiper et gérer les aspects administratifs, fiscaux et patrimoniaux liés à la retraite

Méthodes pédagogiques

- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Cas pratiques
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des cas pratiques

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

Contenu de la formation

Décrypter le passage à la retraite comme changement de vie

- Qu'est-ce que "prendre sa retraite" change vraiment ?
- Impacts psychologiques, sociaux, physiques et familiaux
- Prendre soin de soi : équilibre physique, mental, relationnel
- Identifier ses représentations personnelles autour de la retraite

Construire un projet de vie épanouissant après l'activité professionnelle

- Connaissance de soi : valeurs, envies, motivations, limites
- Réaliser un bilan de vie (personnelle, familiale, professionnelle)
- Clarifier ses nouveaux besoins : rythme, relations, utilité, plaisir
- Se projeter concrètement : élaboration d'un projet à court/moyen/long terme
- Accompagner le processus de changement, accepter les pertes, cultiver les envies

Préparer les aspects administratifs et patrimoniaux

- Panorama des régimes de retraite et démarches à anticiper
- Activité post-retraite : cadre légal du cumul emploi-retraite
- La retraite et l'impôt : comprendre et optimiser
- Gestion patrimoniale : donations, successions, placements
- Sécuriser ses droits : régimes matrimoniaux, protection du conjoint, organisation successorale

Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice expert en transitions de vie, accompagnement psychologique et gestion patrimoniale. Approche humaniste, pédagogique et personnalisée.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

Organisme certifié Qualiopi
sous le n°2020/89914.1
pour les actions de formation.

SAS au capital de 7 500€
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378
www.excellensformation.com