

Se préparer à la retraite

Chaque année, nombreux sont ceux qui partent à la retraite. Cette étape est un tournant essentiel de la vie.

Bien la préparer, c'est autant de chances de la réussir. La majorité est souvent optimiste quant à son avenir.

Cependant, des inquiétudes subsistent, ainsi que les préoccupations qui leur sont liées : au bouleversement des repères, à la perte des rôles (économique, social), à la nécessité de s'adapter à un nouveau mode de vie.

Notre équipe d'intervenants abordera les aspects psychologiques, les formalités administratives, les risques liés à la retraite afin de mieux vous préparer à cette nouvelle étape.

Objectifs

- Se situer dans la vie sociale / Organiser son départ
- Identifier toutes les démarches et filières nécessaires pour la constitution de son dossier administratif
- Procéder au calcul estimatif de sa pension
- Comprendre le phénomène de vieillissement
- Se maintenir en santé sur le plan physique, psychologique, affectif et sexuel
- Organiser son départ de la structure/du service (transmissions des savoirs)
- Elaborer son projet de vie
- Faire valoir ses droits juridiques et fiscaux
- Mieux appréhender les enjeux de la diététique et de l'équilibre alimentaire à l'approche de la retraite

Le + de la formation

Une capsule vidéo d'un médecin abordant la physiologie du vieillissement et les actions à mener pour préserver sa santé.

Public concerné et pré-requis

- Tout public proche de la retraite (maximum : 3 ans)

Programme

Jour 1 :

- Le sens de la retraite
- Les représentations sur la retraite et les retraités
- Evolutions sociales et temps de retraite
- La problématique de la retraite
- Les démarches administratives préparatoires
- Le changement de statut et les démarches administratives
- Le système français des retraites
- Les conséquences financières
- Les assurances complémentaires
- L'habitat Les derniers mois d'activité

Jour 2 :

- Le capital santé (angle médical)
- Le corps et le bien être à l'âge de la retraite (évolution des grandes fonctions corporelles)
- Que faire pour bien vieillir ?
- L'activité physique
- Le temps de la retraite
- Entrer dans sa retraite : le processus de changement
- Préparer son départ de l'entreprise
- Le projet de retraite individuel : se projeter dans l'avenir

Jour 3 :

- La gestion des relations interpersonnelles
- La gestion des relations : les lieux de sociabilité
- La vie affective et psychologique, faire évoluer la relation de couple, la vie en famille, veuvage et remariage
- La gestion patrimoniale
- Droits patrimoniaux : les impôts, les exonérations de taxes, la gestion du patrimoine

Jour 4 :

- Le capital santé Diététique et équilibre alimentaire : évolution des besoins, prévention de certaines maladies, surveillance du poids, ce qu'il faut faire et ne pas faire
- Entrer dans sa retraite
- Demeurer ou redevenir acteur de sa retraite
- Le projet de retraite individuel : reprises des projets individuels, organiser sa vie autour de différents pôles

Votre intervenant

- Un intervenant – fil rouge sur l’ensemble de la formation – spécialisé dans l’approche psychosociale de la personne et la construction du projet personnel à l’approche de la retraite.
- Un Responsable d’Equipe CICAS (Centre d’Information, Conseil, Accueil des Salariés)
- Un Notaire
- Un Diététicien, familier de ce type de prestation

Evaluation

La présence à l’ensemble des sessions de formation est nécessaire à l’atteinte des objectifs de celle-ci. Les stagiaires et l’intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d’émargement pour chaque demi-journée de formation suivie. Les compétences seront évaluées au fur et à mesure de la formation afin de valider leur acquisition. Les appréciations des participants seront recueillies à l’issue de la formation.

FORMATION ALTERNANCE

Jours : 4 jours

Tarif : 1050€

Paris

Date(s) :

- 04, 05, 21 et 22 Mai 2026

- 7, 8, 9 et 10 Décembre 2026

FORMATION INTRA

Durée : Adaptable selon vos besoins

Tarif : Devis personnalisé sur demande

Inter

Jours : 4 jours

Tarif : 1050€

Paris

Date(s) :

- 04, 05, 21 et 22 Mai 2026

- 7, 8, 9 et 10 Décembre 2026

Intra

Durée : Adaptable selon vos besoins

Tarif : Devis personnalisé sur demande

[Demande de contact](#)

[Pré inscription](#)

[Demande de devis](#)

[Demande d'inscription](#)

Dernière modification le 23 décembre 2025 à 10h45

FORMAVENIR PERFORMANCES
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS
01 53 19 80 30
contact@formavenir-performances.fr