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 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

Notre démarche

Nos méthodes s'appuient sur une pédagogie active et participative, pouvant associer, apports théoriques, échanges d'expériences, études de cas et mises en situation professionnelles.

Les méthodes pédagogiques sont adaptées aux objectifs de la formation, afin de favoriser l'acquisition des compétences et la transposition dans les pratiques professionnelles

En savoir plus sur notre approche pédagogique ICI

Evaluation

- Positionnement du niveau de chacun en préambule
- Évaluation de la progression pendant la formation
- Évaluation finale de l'atteinte des objectifs

À noter que la présence à l'ensemble des séances de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et l'intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie.

Inter

Durée : 28h **Jours :** 4 jours

Tarif : 1125€

Paris

Date(s) :

2026 :

- 7, 8, 9 et 10 Décembre 2026

2027 :
- 08, 09, 10 et 11 Mars 2027
- 31 Mai 2027 + 01, 02 et 03 Juin 2027
- 27, 28, 29 et 30 Juin 2027

Intra

Durée : Adaptable selon vos besoins

Tarif : Devis personnalisé sur demande

Dans votre établissement - Partout en France

Demande de contact
Demande de devis

Dernière modification le 2 novembre 2026 à 12h32

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