



Se préparer à la retraite

Public concerné

Tout salarié futur retraité du secteur privé,
Responsables RH, Représentants du
personnel

Pré-requis

Aucun

Durée et lieu

2 jours (14 heures) à Strasbourg

Tarif

Inter-entreprise : 620,00 € HT par
participant

Intra-entreprise : 2 200,00 € HT par session

Particulier : 300,00 € HT – 360,00 TTC

Objectifs de la formation

- Finir sa carrière avec quiétude
- Préparer la retraite en estimant ses
ressources financières
- Se projeter dans l'avenir avec
optimisme

Méthodes pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices de mise en application

Formation animée par

Evelyne STUMPF, psychologue sociale et du travail, spécialiste en accompagnement des transitions et praticienne en psychologie positive certifiée

Claude FAYE, Conseiller en protection sociale

Programme de la formation

La retraite : certains l'attendent avec impatience, d'autres la redoutent. Les uns en sont par la suite déçus alors que d'autres s'y épanouissent pleinement. Ceux qui réussissent le passage vers cette nouvelle vie sont ceux qui l'ont préparée bien en amont, tant sur le plan financier que psychologique.

1. Se familiariser avec les aspects financiers de la retraite (1 jour)

- Comprendre le système de retraite
- Le calcul des pensions de retraite
- Comment optimiser sa pension de retraite
- Les démarches administratives

2. Se préparer à une retraite heureuse (1 jour)

- Développer une représentation positive de la retraite
- Aborder les changements sans stress
- Se préparer un départ professionnel serein
- Connaître ses atouts personnels sur lesquels s'appuyer
- Prendre soin de soi et cultiver sa forme