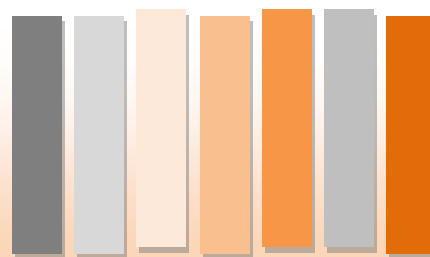


# PREPARATION A LA RETRAITE

TECHNIQUES INDIVIDUELLES



## Organisation

Durée : 4.5 jours

Public : toute personne concernée par son projet de vie à l'approche de se retraite

## Objectifs :

La formation doit permettre à chaque participant :

- D'optimiser le passage d'une vie axée sur le professionnel vers une vie axée sur d'autres activités
- De clarifier aux aspects juridiques de la succession et de la transmission du patrimoine
- De réfléchir aux notions de bien-être et de santé dans la perspective du vieillissement
- D'entretenir son capital mémoire

## Approche pédagogique :

- Echange d'expériences et libre cours à l'expression personnelle et au partage des ressentis
- Cadres théoriques succincts et concrétisés par des exemples
- Développement de réponses pratiques aux questionnements des participants
- Tests, exercices ludiques, mises en situation pour faciliter le transfert de concepts et l'adoption d'outils réutilisables par la suite en autonomie

## Les animateurs :

- Intervenants spécialisés dans le domaine du développement personnel et du coaching

## **Ils nous font confiance :**

CHU Rennes, Côtes d'Armor Habitat, DRAF, Thompson, Préfectures de Bretagne, CHGR ...

## Programme

### Définir son projet de vie à la retraite :

- Piloter ce changement de vie en maîtrisant les processus en jeu et en considérant les réaménagements relationnels et temporels
- Conduire la transition travail-retraite en ouvrant ses perspectives à d'autres activités
- Préparer son projet de vie en lui trouvant un sens, fidèle à ses valeurs et à son projet personnel.

### Cerner les droits de succession et la transmission du patrimoine :

- Les aspects juridiques et fiscaux du droit des successions (dévolution successorale ; statut du conjoint survivant, quotité disponible et réserve ; testament)
- Le coût du règlement d'une succession (droits et fiscalité ; frais afférents à la succession)
- La transmission du patrimoine (principes et avantages de la donation et de l'assurance vie)

### Accorder sa pleine valeur au bien-être et à la santé :

- Comprendre la physiologie du vieillissement (retentissement physique et psychique ; identification des besoins)
- Préserver les possibilités de son corps (repérer son fonctionnement ; faciliter les ajustements comportementaux)
- Développer l'écoute de soi pour élargir ses registres sensoriels (se reposer, s'activer, se détendre ; se surveiller dans le cadre du suivi médical et de son alimentation)

### Entretenir son capital mémoire :

- Comprendre notre organisation mnésique (mémoire, oubli, pathologies)
- Travailler ses mémoires (favoriser la mémorisation ; poser son attention, stocker l'information ; savoir réactiver les souvenirs)

**FORMATIONS SIMILAIRES :** Lecture rapide et efficace, Gérer sa prise de parole en public, s'exprimer avec aisance, Préparation à la retraite...