

## Résumé

1 à 2 session par an

Nous consulter

## Public et prérequis

Toute personne concernée par une proche cessation d'activité professionnelle, ainsi qu'aux entreprises qui souhaitent aider concrètement leurs collaborateurs à préparer leur nouveau mode de vie.

## Les objectifs pédagogiques et professionnels

- Être capable de gérer positivement les situations de changement
- Être capable de maîtriser son stress
- Être capable de gérer préserver ses acquis financiers
- Savoir définir ses objectifs

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques et d'exercices de mise en pratique.  
Support pédagogique, échanges, interactivité, approche concrète et pratique.

## Contenu de la formation

### Journée 1

- La retraite et moi
- Sociologie de la retraite en 2025
- Mon rapport à la retraite : mes craintes, mes espoirs, mes domaines de vie, identifier ce qui va changer
- Comprendre les étapes du changement, le stress et les émotions associées au changement, pour mieux conduire le changement pour soi
- Comprendre ma personnalité pour mieux vivre ce changement : les clés de la réussite
- Avec la « Process'Com » identifier les types de personnalité (autodiagnostic)
- Clarifier ses motivations, ses besoins psychologiques, ses points forts
- Savoir gérer son stress et développer ses ressources
- Préparer un projet de vie aligné :
- Mes priorités, mes désirs, mes objectifs
- Mes centres d'intérêts & mes activités
- Définir un projet qui fasse sens
- Quelques clés pour une transition réussie :
- Mes Prendre soin de sa santé à tous les niveaux
- Prendre soin de ses relations

Intervenant :

Florence MORILLEAU : Formatrice Conduite du changement Coach certifiée

### Journée 2

- La gestion du dossier de départ à la retraite
- Les conditions de départ proposées par l'entreprise,
- La prise en charge par les ASSEDIC
- Les régimes AS-FNE et la liquidation de la retraite
- Les relations avec la caisse de retraite et la mutuelle
- La gestion économique et financière
- La gestion du patrimoine
- Les placements financiers et immobiliers
- Le droit et la fiscalité des successions : donations et successions

Intervenant:

Jean François Mahe : Formateur/consultant en protection sociale et patrimonial

Modalités pédagogiques

CENTRES DE FORMATION

**THYEZ, ANNECY**

DURÉE DE LA FORMATION

**2 jours / 14 heures**

ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + pôle formation Haute-Savoie

- 1000 Jeunes formés par an du bac pro au titre d'ingénieur
- 3000 salariés formés par an
- 500 entreprises partenaires
- Accompagnement à la recherche de contrat
- Équipe pédagogique experte des métiers
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, individualisée, concours Worldskills)
- Equipment en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

**Date de mise à jour**

12/03/2025