

## Résumé

Anancy:

25 et 26 juin 2026

## 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.

Aucun prérequis spécifique

## 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

### 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

## Date de mise à jour

10/03/2026

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
- Equipe pédagogique experte des métiers
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, individualisée, concours Worldskills)
- Équipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

## Observations

### Formation proposée par notre organisme ETUDOC :

Parc des Glaisins - 7 rue du Pré Faucon - Annecy-le-Vieux - 74940 ANNECY - 04 50 64 12 00 -

Association – APE : 8559 B

Siret : 775 654 452 00033

TVA : FR 07 775 654 452

Décl. Existence : 82 74 000 01 74