

# Départ en retraite : préparez ce tournant de votre vie

*« Pour atteindre la vérité,  
il faut perdre du temps  
et cesser de travailler »*

Montserrat Figueras

Etes-vous prêt à changer de rythme, de priorités, d'activité, de repères géographiques ?

Lorsqu'on a travaillé 25 ou 30 ans de sa vie, la retraite constitue l'un des défis les plus importants à relever, le travail représentant pour beaucoup d'entre nous le cœur de la vie. Dès lors, le choc peut être intense et provoquer un véritable changement pour l'intéressé et son entourage.

Cette formation est là pour vous aider à préparer ce changement et aborder cette nouvelle étape de vie comme une opportunité. Outre les tours de table, les **échanges, les brainstormings, des exercices individuels ou en équipe et des simulations de vos retraites** servent à dynamiser le groupe et à permettre ainsi à chacun de construire un projet pour l'avenir.

*Apprenez à ne rien faire...*

# Programme de formation

## 1. Bien préparer sa retraite psychologiquement

- Qu'est-ce que le "moi social" ? Le point sur l'importance de l'image
- Faire le deuil de son statut professionnel et de l'identification à la fonction
- Prendre de la distance avec les relations professionnelles et avec l'affectivité qui s'y rattache
- Mettre en place un nouveau cadre de vie
- Gérer l'appréhension du temps libre
- Réfléchir sur le rôle des générations

***Mises en situation et comment se présenter en tant que retraité ?***

## 2. Comment préparer et mettre en œuvre un projet de vie à la retraite ?

- Préserver son besoin d'utilité : présence active au niveau individuel (vie privée), engagement collectif
- Se recentrer sur des projets essentiels
- Mettre du sens dans les nouvelles actions en y intégrant la transmission d'expérience, le savoir, la tolérance
- Accéder aux loisirs partagés, aux sources de rencontres et aux nouveaux apprentissages
- Bâtir son projet d'aménagement du lieu de vie
- Préserver hygiène et équilibre de vie

***Conception de votre plan d'action et projet de retraite***

## 3. Simulations sur votre dossier retraite

- Votre situation au regard du ou des régimes de retraite.
- Déterminer en fonction de l'âge et des droits acquis, sa date de départ en retraite.
- Les adresses utiles à connaître .
- Connaître les délais de traitement et de dépôt des dossiers.
- Dispositifs à connaître : la retraite progressive et le cumul emploi retraite
- Organiser sa couverture sociale à la retraite: exemple la mutuelle.

### **Informations pratiques :**

Durée : 1 jour et demi soit 10 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 8