Anticiper sa seconde vie et bien vivre sa retraite

OBJECTIFS

- Anticiper les changements liés à la retraite, aborder la retraite avec plus de quiétude.
- Comprendre comment calculer ses revenus
- Élaborer son projet de vie à la retraite
- Découvrir quelques clés pour sa santé,
- Sensibiliser et connaître les gestes des premiers secours

PROGRAMME DE LA FORMATION

Développer vos capacités à vivre le changement

- Gagner en exigibilité et en adaptation
- Dissiper le stress lié au changement
- Décrypter les effets du changement
- Cerner les différentes phases psychologiques du changement
- Décoder les réactions possibles
- Comprendre les phénomènes de résistance

Les leviers du changement personnel

- Développer votre créativité
- Gérer votre stress
- Utiliser votre intuition à bon escient
- Fixer des objectifs de développement personnel et professionnel

Participer au changement pour le vivre positivement

- Anticiper le changement et vous projeter dans la situation future
- Identifier vos marges de manœuvre
- Devenir acteur du changement
- Articuler la situation avec vos enjeux personnels

Informations pratiques sur le passage à la retraite

- Demander sa retraite : les conditions de liquidation en pratique, quel organisme dois-je consulter ?
- Comprendre l'information délivrée par les caisses de retraite.
- Gérer son patrimoine

MÉTHODES MOBILISÉES

Tout au long de ce parcours nous aurons recours à une pédagogie active, construite à partir d'une alternance d'exposés illustrés de l'expérience de l'intervenant, de mises en situation concrètes analysées et commentées, d'études de cas voire d'entrainements suivant les objectifs précis retenus.

Le rôle de notre intervenant est de rendre les participants acteurs de leur formation, grâce à l'utilisation d'outils variés et efficaces, centrés autour du contexte propre des stagiaires.

Dans une recherche de qualité, nous avons sélectionné un intervenant, qui en plus de sa parfaite maîtrise du sujet, saura faire preuve d'une approche pédagogique ludique, ainsi que d'un dynamisme communicatif.

CP Formation

PUBLIC

- Salarié en poste

DURÉE

1 jour

POURQUOI SE FORMER ?

Le passage à la retraite représente l'une des transitions les plus importantes de la vie professionnelle, générant souvent stress et inquiétude. Cette étape bouleverse les repères établis depuis des décennies et nécessite une préparation psychologique autant qu'administrative. Anticiper ce changement permet d'éviter les difficultés émotionnels et de vivre cette transition sereinement.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire.

MODALITÉS DU PARCOURS

- Formation dispensée en présentiel / Distanciel (visio) / E-learning / Blended Learning
- Les délais d'accès à la formation sont estimés à 15 jours
- CP Formation est accessible au PSH. Plus d'informations sur notre site : cp-formation.com/accessibilite-pmr/

POURQUOI CHOISIR CP FORMATION ?

CP Formation, c'est avant tout une équipe de passionnés par la formation, qui a décidé de se réunir autour d'une philosophie commune : La formation qui s'adapte à vos besoins.

Notre objectif est de vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet :

- *Avant la formation* : dans le choix de vos formations, la gestion administrative et la recherche des solutions de financements.
- *Pendant la formation* : dans la personnalisation de l'approche et l'adaptation à votre contexte, conjointement avec notre intervenant(e).
- *Après la formation* : dans le suivi de votre satisfaction.

Pour tous renseignements, contactez nous :
03.87.37.97.77
contact@cp-formation.com