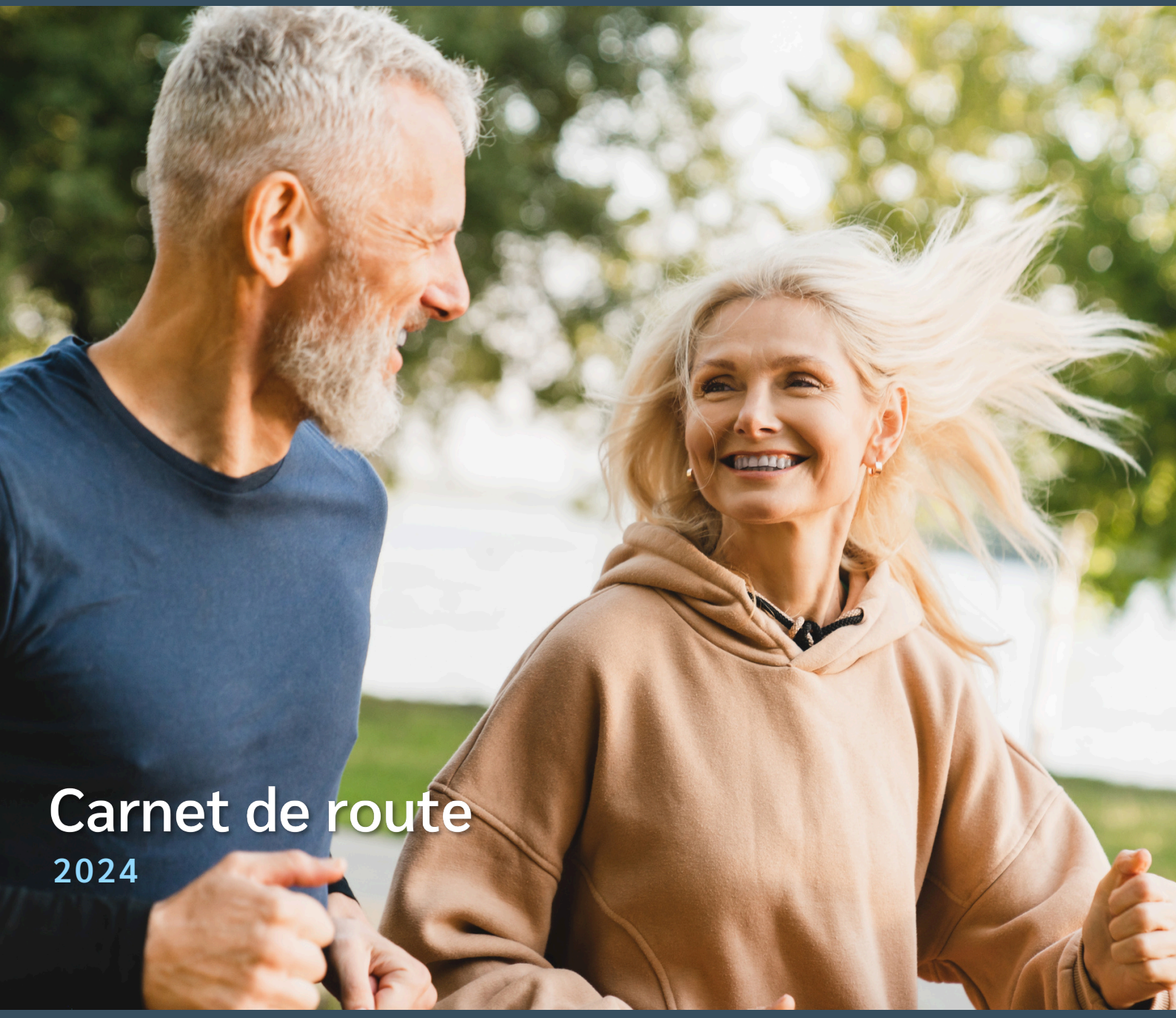
Formation

“Acquérir Les fondamentaux pour bien préparer sa retraite”



Carnet de route

2024

Transition
Emploi
Retraite

Avec Nous, votre vie continue, Vos rêves ont leur place.

Bienvenue dans votre formation

Organisme de formation et Cabinet spécialisé en accompagnement au départ à la retraite, notre expertise est de vous guider dans cette phase complexe sur plusieurs paramètres personnels :

D'abord pour vous tranquilliser au niveau de vos droits et gagner en lisibilité sur vos conditions de départ à la retraite : relevé de carrière, calcul des droits, anticipation, rachat de trimestres....

Ensuite pour vous guider dans votre nouveau chemin de vie. Car pour vous, le prochain cap est un vrai changement ! Et comme tout changement, Il est déstabilisant parce qu'il se produit une perte de vos repères présents depuis des années, une évolution de vos relations sociales et de votre rythme de vie. Votre capacité d'adaptation aux perpétuels changements de la société n'est pas facile.

Et puis, vous avez devant vous, un temps et une liberté pour réaliser (encore) beaucoup de projets. Vivre de nouvelles expériences, accéder à des envies et des rêves peut-être oubliés ?

Une de nos recettes pour réussir cette étape, c'est d'utiliser la stratégie des petits pas :
"Un rêve (une envie) écrit avec une date devient un but,
un but détaillé avec des étapes devient un plan,
un plan suivi d'actions devient réalité".
Avec notre accompagnement, vous ne serez jamais seul(e) et vous établirez votre "plan" pour atteindre vos objectifs.

Accepter de se faire accompagner dans cette transition, **c'est faciliter et raccourcir cette phase déstabilisante et donner toutes les chances à vos envies de devenir réalité. Toutes les chances d'engager sereinement votre nouvelle vie.**

Pour cela, notre solution Transition Emploi Retraite s'adapte à vous :

- Un parcours qui écoute vos besoins personnels qu'ils soient administratifs, financiers et concernent votre projet de vie,
- Notre communauté de coachs formés à cette phase spécifique présente partout en France et permet de vivre cet accompagnement en mode présentiel
- Un réseau de partenaires qualifiés dans l' emploi de proximité (pour les plus de 55 et par type de mission), formation, associations...

Vous avez tant à vivre, à écrire et à transmettre de vos belles années à venir.
Nous sommes persuadés qu'ensemble on va plus loin; c'est pour cela que l'on vous accompagne !

Programme de la formation

“Acquérir Les fondamentaux pour bien préparer sa retraite”

DUREE : 14h

OBJECTIFS :

- Maîtriser les principes de la retraite en France pour anticiper et optimiser cette étape
- Connaître, envisager les possibilités et anticiper l’étape de liquidation de sa retraite
- Recenser et conscientiser les changements à venir (personnels, financiers, sociaux)
- Construire les nouveaux repères de son futur projet
- Formaliser les actions de son projet

POUR QUI ? Les collaborateurs à partir de 55 ans
FORMAT : Collectif (12 personnes maximum) présentiel

PRE REQUIS ? Pas de prérequis

MODALITES d’INSCRIPTION :
Un questionnaire de recueil des besoins

FORMATEURS :
1 formatrice experte en bilan retraite et patrimonial
1 formatrice, coach certifiée, experte en accompagnement transition de vie pro et perso intégrant la partie nutrition et psychologie

SUPPORTS PEDAGOGIQUES : 1 support de formation papier intitulé ”Carnet de route”

OUTILS d’EVALUATION :

- Un questionnaire avec questions ouvertes

SUIVI DE LA FORMATION : A l’issue de la formation, un questionnaire de satisfaction sera transmis et 1 questionnaire de suivi de projet sera transmis 6 mois après la formation.

TARIF Pour les 2 jours (5 modules, 5 thématiques) : 2400€ttc
AVIS : A venir

Sommaire : Jour 1

Durée 7h

Introduction au programme et Prise de connaissance avec les participants : 30'

MODULE 1 : (3h)
Maîtriser les principes de la retraite en France pour anticiper et optimiser cette étape

- La Planification financière de la retraite
- La Gestion de la santé et des soins (Mutuelle)
- Prévoir l'Immobilier et le logement : rente viagère ?
- La Planification successorale

Pause Déjeuner

MODULE 2 : (3h30) -
Anticiper et gérer son bilan de carrière -

Connaître, envisager les possibilités et anticiper l'étape de liquidation de sa retraite :

- *Connaître mes étapes clés (retroplanning avant le départ à la retraite)*
- *Analyser mes droits et contrôler mon relevé de carrière*
- *Planifier et mettre en oeuvre un plan d'action personnalisé.*

(Pause)

Faire les démarche et mettre en place mon plan d'action :

- *Ma retraite quand, comment et combien ? Où trouver l'information, comment mener à bien mon parcours administratif ?*
- *Organiser cette étape de ma vie en l'optimisant et en la sécurisant*
- *Ai-je besoin d'un cumul emploi retraite ? si oui, comment dois-je m'organiser ?*

DEBRIEF JOURNEE :

Sommaire : Jour 2

Durée 7h

Introduction au programme de la journée et présentation de la thématique (10')

Construire les nouveaux repères de son futur projet en protégeant sa santé

(Matinée : 3h15)

MODULE 3 : Recenser et Conscientiser les changements à venir
Ensemble faisons le point sur votre situation

- Conscientisation des effets de cette phase de changement : Quels Risques extérieurs et quels risques personnels ? Quelles actions face à ces risques ?
- Identification de vos besoins et de vos ressources (sociales, familiales, organisationnelles...)
- Identification de vos freins, croyances limitantes et contraintes
- Identification de vos désirs et de vos envies
- Qu'est ce que le syndrôme de glissement et quels signes pour le repérer
- Quelles solutions pour palier à cela ?
- Conscientisation de l'effet vie de couple à la retraite

(Pause 5')

MODULE 4 : Construire les nouveaux repères de son futur projet

- Préparer son projet grâce à la méthode IKIGAI
  - Présentation des 4 étapes clés pour donner du sens à son projet de vie

(Pause déjeuner)

Sommaire : Jour 2 (suite)

(Après-Midi : 3h15)

MODULE 5 : Formaliser les actions de son futur projet et maintenir sa santé

Les actions essentielles à mettre en place pour une retraite sereine

Introduction aux risques de rupture du rythme de vie : l'effet Cortisol et les bonnes hormones à développerpour maintenir sa sérénité.

- La réalisation de votre fiche projet
- Mise en place des Les actions essentielles pour une retraite sereine
  - A. Maintenir une alimentation équilibrée
  - B. Faire de l'exercice régulièrement
  - C. Prendre soin de la santé mentale et cognitive par l'apprentissage
  - D. Suivre les recommandations médicales et faire des contrôles réguliers
  - E. Veiller à un sommeil de qualité : conseils et recommandation
  - F. Planifier votre rythme et votre temps
  - G. Restez engagé et actif (donner donne le sentiment d'engagement et déclenche la reconnaissance)

Pour chacun de ces points, les participants sont amenés à évaluer leur situation et à y apporter des actions de progression personnelle.

DEBRIEF DE FIN DE FORMATION

QUESTIONNAIRE DE CONNAISSANCES

Transition
Emploi
Retraite

CécileColmanCoach appartient à la SARL Bee'Com Biz au capital de 6000€. 19 bis rue Godefroy, 92800 Puteaux - Numéro SIRET : 50317091200045
Organisme de formation enregistré sous le numéro 11922256792 auprès du préfet de région Ile de France.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.