

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE ET  
COMMUNICATION

## Préparer sa retraite



Date de dernière mise à jour 02 juillet  
2024

## Durée et organisation

Durée 2 jours

### Lieu | Date

Au moins une session de formation est proposée chaque année, sur au moins l'un de nos sites en Bretagne : Brest, Bruz/Rennes, Lorient, Plérin/Saint-Brieuc, Quimper, Redon, Vitré.

## Objectif de la formation

À l'issue de la formation, les stagiaires devront être capables de :

- ▶ Recenser et analyser les satisfactions et les contraintes liées à la retraite pour mieux se préparer
- ▶ Optimiser sa fin de carrière par la maîtrise des informations nécessaires et la pratique des comportements à mettre en œuvre face à ce changement

## Programme

### La retraite

- ▶ Son sens
- ▶ Sa préparation : pourquoi ?
- ▶ Les bases d'un projet de vie

### Cultiver ses relations avec les autres

### Admission

#### Public

- ▶ Tous publics : salariés, demandeurs d'emploi, ...

#### Pré-requis d'entrée en formation

- ▶ Maîtriser les savoirs fondamentaux

*Profil type : salariés se préparant à partir en retraite et de tout statut : cadres, employés, ouvriers*

#### Modalités et délais d'accès

##### Modalités

Inscription et signature de la convention de formation

##### Délais d'accès

Formation proposée pour minimum 1 session par an. Les inscriptions sont acceptées jusqu'à la semaine précédent le démarrage de la formation.

##### Parcours adaptés

Adaptation possible du parcours selon profil du stagiaire

##### Handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre). En savoir +, contacter notre référent handicap : **ICI**

### Coût

720 € HT

- ▶ Se situer dans une nouvelle perspective
- ▶ Rechercher un nouvel équilibre
- ▶ Entretenir sa curiosité intellectuelle
- ▶ Adopter un état d'esprit positif, constructif
- ▶ Etre ouvert, à l'écoute d'autrui
- ▶ Elargir ses relations aux autres

### Gérer son temps libre

- ▶ Le nouveau rapport au temps
- ▶ Utiliser les compétences acquises
- ▶ Réactiver ses goûts et ses intérêts
- ▶ Inventorier les activités, loisirs, bénévolat
- ▶ Nouvel environnement et relations
- ▶ Connaître la vie associative

### Entretenir son capital santé

- ▶ Santé, hygiène, équilibre de vie
- ▶ Garder la forme physique
- ▶ Etablir une surveillance médicale
- ▶ Cultiver une pensée positive

### Gérer et transmettre son patrimoine

- ▶ Testament
- ▶ Droit et fiscalité des successions
- ▶ Donations et successions
- ▶ Régimes matrimoniaux
- ▶ Droits du conjoint survivant
- ▶ Concubinage, Pacs, mariage

## Indicateurs de performance



388 salariés formés en 2023 en Efficacité professionnelle | Communication  
| Management | RH

Pour obtenir des données précises, merci de contacter notre service [Qualité](#).

Indicateurs mis à jour le 01/07/2024

## Modalités et moyens pédagogiques

### Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situations pratiques pour ancrer les apprentissages et/ou en distanciel pour certains modules.

### Moyens pédagogiques

Salles de formation équipées et plateaux techniques adaptés et aménagés d'équipements spécifiques.

### Équipe pédagogique

Formateurs experts titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnels du métier, responsable de formation, direction de centre, conseillers formations, référent handicap, équipe administrative

## Modalités d'évaluation et d'examen

- ▶ QCM
- ▶ Exercices pratiques

## Validation

- ▶ Remise d'une attestation de compétences

## Contacts

Contactez votre conseiller·ère inter :

- ▶ DPT 22-29 | [Nadia LE CHANU](#) | 02 96 58 69 86
- ▶ DPT 35-56 | [Corinne PRIGENT](#) | 02 96 58 07 27
- ▶ Vitré | [Katia CANTIN](#) | 02 99 74 11 89