

Descriptif de formation

Mercredi 4 février et lundi 16 mars 2026 – 9h00 à 17h00

Ta retraite – prépare-toi financièrement, moralement et physiquement

Ta retraite approche et t'apporte beaucoup de questionnement. Comment dois-tu t'y prendre en matière d'assurances sociales et quels sont les enjeux de cette nouvelle étape de vie ? Tout comme tu planifies financièrement ta retraite, tu dois également t'y préparer mentalement. La retraite peut être un défi pour beaucoup. Le passage de la vie active à la retraite entraîne de nombreux bouleversements. Ces changements peuvent avoir une influence sur l'état de ta santé.

Objectifs

Je...

- prends conscience des répercussions en matière d'assurances sociales, notamment dans l'AVS et la prévoyance professionnelle (2ème pilier) lorsqu'on se prépare à la retraite ;
- suis en mesure de comprendre ma situation grâce aux exemples et échanges qui se feront lors de ce séminaire
- comprends les enjeux psychologiques liés aux changements engendrés par la retraite ;
- reconnais l'impact d'un changement de vie dans mon corps ;
- développe et améliore la prise de conscience physique ;
- apprends à reconnaître un blocage mental au niveau physique ;
- suis capable de gérer mon état émotionnel et mental, ainsi que mon besoin de détente physique
- fais des choix plus éclairés et me prépare mieux à ces changements.

Contenu

1ère journée – Comment s'y prendre en matière d'assurances sociales

- Comment procéder lorsque tu désires partir à la retraite ?
- A quoi faut-il être attentif en pareille circonstance ?
- Quelles sont les incidences financières d'une telle décision ?
- Quelles sont les assurances sociales concernées en pareille situation ?
- Est-il possible d'anticiper la retraite dans les assurances sociales et à quel prix ?

2ème journée : Les enjeux psychologiques du départ à la retraite

- Exercices physiques simples, des techniques de détente et des discussions
- La prise de conscience et une meilleure connaissance de soi permettent de conduire ces changements et d'anticiper sur ce que sera la vie « après ». Ainsi, la transition, plus douce, sera aussi psychologiquement plus facile à vivre.

Méthode

Echange avec les participant(e)s, dialogues en fonction des situations individuelles formulées par les personnes présentes, travail de groupe et questionnaire en début de formation.

Méthode participative et inductive.

formation-ARC.Suisse

Apports théoriques et pratiques.

Animation

Isabelle Joliquin, spécialiste en assurance-maladie avec BF, Formatrice d'adultes avec BF, Spécialiste en assurances sociales en cours de formation BF

Rita Rüttsche, praticienne de la Méthode Grinberg® et de la Méthode de Libération des Cuirasses MLC©

Public cible, nombre de participant-e-s

Toutes personnes entre 50 et 65 ans concernées par l'arrivée imminente à la retraite

Limité à 12 personnes

Important

Il est indispensable de prendre le règlement (ou les statuts) ainsi que la dernière attestation d'assurance de sa caisse de pension à l'occasion de ces 2 journées de cours de même qu'une fiche de salaire et d'autres éventuels documents permettant de travailler de manière concrète sur une future situation de retraite (par ex. extrait de compte AVS).

Préparation à la journée

Préparer un historique de sa carrière professionnelle comportant :

- Les années d'activité professionnelle effectuées à ce jour ;
- Les salaires réalisés pendant ces périodes ;
- Des informations sur sa situation personnelle (mariage, enfants, divorce, etc.).

Lieu

Mentor Energy, Palais de Beaulieu-H18, 10 Av. des Bergières, 1004 Lausanne, tél. 079 272 52 52

Inscription et désistement

Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.

Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **lundi 5 janvier 2026** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais

Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :

- **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
- **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
- **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
- **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an

Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : CHF 990.- (documentation de cours et repas inclus)