

Descriptif de formation

Lundi 13 et mardi 14 mai 2024 – 9h00 à 17h00

La retraite - Préparation morale et physique et impacts sur les assurances sociales

Thème

Ma retraite approche. Comment dois-je m'y prendre en matière d'assurances sociales et quels sont les enjeux de cette nouvelle étape de vie ? Tout comme vous planifiez financièrement votre retraite, vous devez également la planifier 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 santé.

Contenu

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

- Comment procéder lorsqu'on désire 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 ?

2^{ème} 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 d'après. Ainsi, la transition, plus douce, sera aussi psychologiquement plus facile à vivre.

Objectifs

- Prendre conscience des répercussions en matière d'assurances sociales, notamment dans l'AVS et la prévoyance professionnelle (2^{ème} pilier) lorsqu'on se prépare à la retraite ;
- Répondre aux questions et demandes des participant(e)s en analysant leur situation ;
- Être capable de comprendre les enjeux psychologiques liés aux changements engendrés par la retraite ;
- Reconnaître l'impact d'un changement de vie dans notre corps ;
- Développer et améliorer la prise de conscience physique ;
- Apprendre à reconnaître un blocage mental au niveau physique ;
- Gestion d'émotions et de détente physique, mental et émotionnelle ;
- Faire des choix plus éclairés et mieux se préparer à ces changements.

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.

Apports théoriques et pratiques.

formation-ARC.Suisse

Animation

François Wagner, expert fédéral diplômé en assurances sociales

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

Public cible

Toutes personnes concernées par l'arrivée imminente à la retraite.

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

Crêt-Bérard, Ch. de la Chappelle 19, 1070 Puidoux

Navette : 3.- p.p par trajet entre la gare de Puidoux et Crêt Bérard

Inscription

- Jusqu'au 12 avril 2024 à l'Institut de formation ARC,
Tél. 031 370 21 11 ou sur le site internet www.formation-arc.ch

Frais

Pour les **membres** des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- **Syna** : 4 journées de formation/année ;
2 journées de formation pour les retraité.e.s et apprenti.e.s
- **transfair** / transfair Poste : 2 formations/année
- **SwissPersona**: max. CHF 1'000.- /année
- **SCIV**: max. CHF 450.-/année

Pour les **non-membres** : CHF 1'110.-