

Descriptif de formation

Mardi 17 et mercredi 18 juin 2025 – 9h00 à 17h00

La retraite : préparation financière, morale et physique

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

Les participant·e·s...

- prennent 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 ;
- sont en mesure de comprendre leur situation grâce aux exemples et échanges qui se feront lors de ce séminaire
- comprennent les enjeux psychologiques liés aux changements engendrés par la retraite ;
- reconnaissent l'impact d'un changement de vie dans leurs corps ;
- développent et améliorent la prise de conscience physique ;
- apprennent à reconnaître un blocage mental au niveau physique ;
- sont capables de gérer leur état émotionnel et mental, ainsi que leur détente physique
- font des choix plus éclairés et se préparent mieux à ces changements.

formation-ARC.Suisse

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.

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, nombre de participant·e·s

Toutes personnes 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

Hôtel Crêt-Bérard, Ch. de la Chapelle 19a, 1070 Puidoux, tel. : 021 946 03 60

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

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 **jeudi 15 mai 2025** 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 1'090.- (documentation de cours et repas inclus)