

Séminaire de préparation à la retraite



Organisation européenne pour la recherche nucléaire

27 et 28 janvier 2016

Centre de formation
Route de Meyrin 385

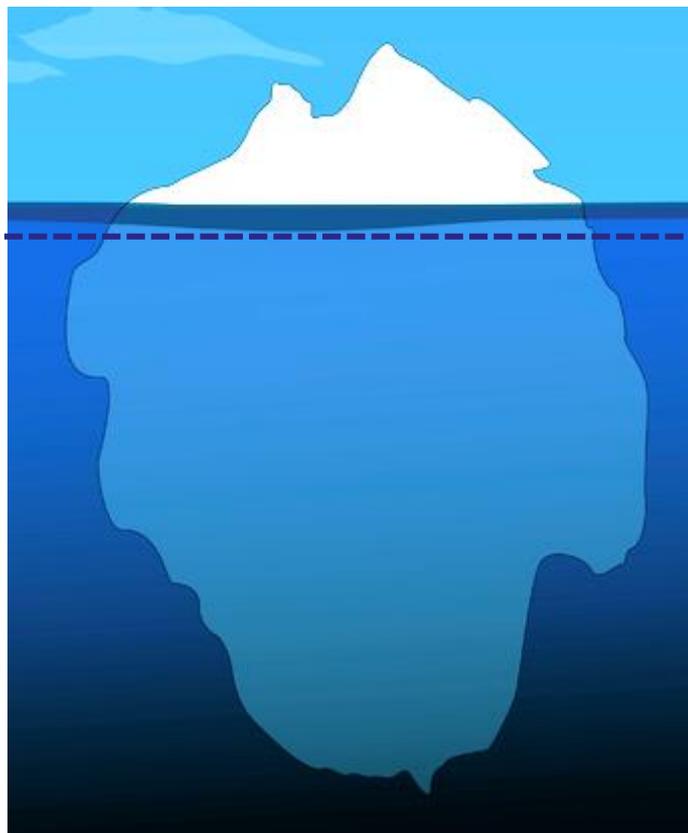
Réussir sa transition vers la retraite



Au service du maintien de l'employabilité des 50+,
de la gestion des fins de carrières et de la retraite

Un programme de Pro Senectute en Suisse romande

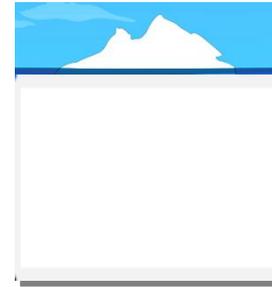
Vous sensibiliser à toutes les questions essentielles...
y compris la partie importante *immergée*....



Aspects financiers – épargne – rentes,
pouvoir d'achat – successions –
patrimoine,
Formalités administratives et
d'établissement.. Etc.

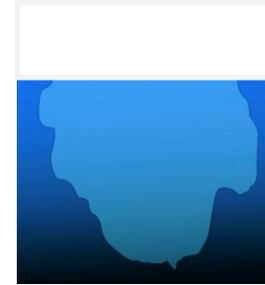
- la santé
- La gestion du temps
- Le couple – vivre seule / seul
- Les projets et activités
- Son réseau de connaissances
- Poursuivre une activité professionnelle
- Les changements importants

Fin de l'activité professionnelle le temps des questions techniques , financières et administratives



- **De quoi dois-je tenir compte pour prévoir mon budget au moment de ma retraite?**
- **Quel sont les points importants à connaître en matière de:**
 - Formalités d'établissement
 - Couverture maladie accident, retraite
 - Fiscalité
 - Succession et patrimoine
 - Système social et autres aspects importants

Fin de l'activité professionnelle le temps des questions psycho-sociales



Comment gérer le 24/24 avec ma/ mon partenaire de vie?

Qu'est ce qui sera important pour moi, dans cette nouvelle étape de vie ?

Qui suis-je alors lorsque je ne suis plus dans mon rôle professionnel (perte de l'identité professionnelle) ?

Comment maintenir la qualité de mon réseau social, l'élargir?

Comment préserver mon capital santé le plus longtemps possible?

Comment m'inscrire dans des activités ou projets en me faisant plaisir et en utilisant certaines de mes compétences?

Que vais-je faire de tout cet immense temps libre ?

Risques d'une absence de préparation

- Idéaliser
- Minimiser
- Développer des attentes illusives
- Bâtir des projets peu réalistes
- Sous-estimer les ruptures
- Occulter les réalités
- Ne pas vouloir... voir !



Surprises : désarroi, inquiétudes, risques divers

Un exemple type, la perte de l'identité professionnelle !

Votre identité professionnelle va se diluer avec le temps! Cela est en général largement sous-estimé.

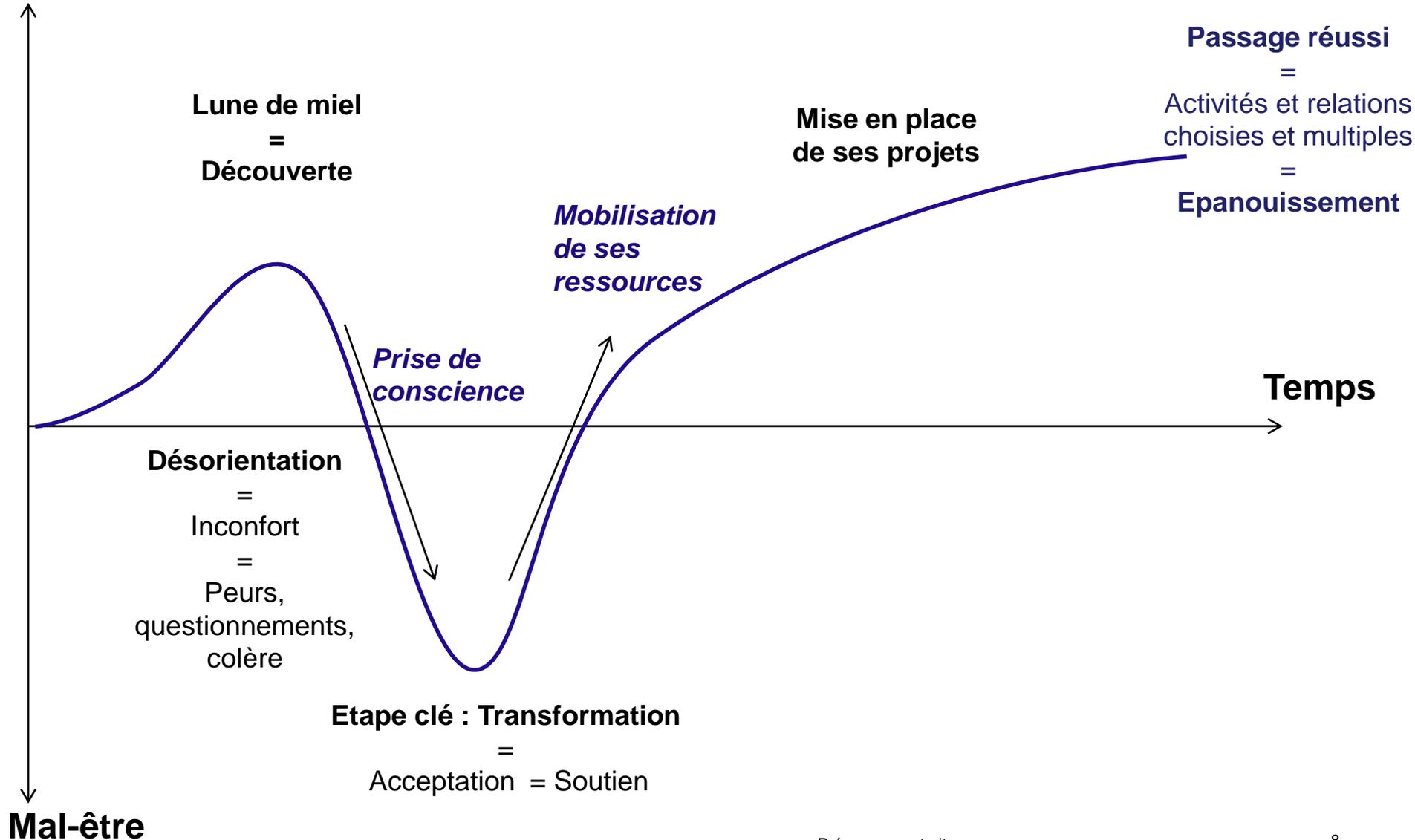
En lien direct avec votre statut social.. Vous ne serez plus cadre, employé/employée, commerçant, directeur, directrice, responsable, etc.

Prenez la mesure quelques instants, de la place qu'à pris votre univers professionnel dans votre vie?



Les étapes du passage à la retraite Perturbations et incidences

Bien-être



Lune de miel
=
Découverte

Mise en place
de ses projets

Passage réussi
=
Activités et relations
choisies et multiples
=
Epanouissement

Mobilisation
de ses
ressources

Prise de
conscience

Temps

Désorientation
=
Inconfort
=
Peurs,
questionnements,
colère

Etape clé : Transformation
=
Acceptation = Soutien

Mal-être

Résumons un peu...

Avant la retraite

Vie privée, activités, réseau,
relations

Travail et relationnel, clients,
projets, etc.

Niveau de bien-être
personnel

Bac plein
= bien-être

Après la retraite

Modification de la vie
privée, activités, réseau,
relations

Deuil du travail et de son tissu de
relations, ainsi que de la
reconnaissance

Projets – activités - contacts

Niveau de bien-être
personnel

Bac plein 😊

1^{ère} journée 2016

Horaire	Thèmes	Objectifs
08h30	Accueil et introduction Brèves présentations	Présentation de la journée, cadre, besoins
09h00	Le passage de la vie professionnelle à la retraite <ul style="list-style-type: none">• Les défis du changement• Perte de l'identité professionnelle	Prendre conscience des pertes, des gains et des ressources Le changement d'identité et ses répercussions, que faire?
10h10	Pause	Temps d'échanges informels
10h30	<ul style="list-style-type: none">• La retraite, un nouvel usage du temps• Le réseau social à la retraite	Connaître les besoins fondamentaux de l'être humain (Maslow et Berne) Focus sur l'importance de son réseau de connaissances
12h00	Repas	
13h00	<ul style="list-style-type: none">• La retraite, un nouvel usage du temps• Redéfinir activités et projets stimulants• En couple ou seul/seule à la retraite	Conscientiser ses projets, ses intérêts, ses désirs Stimuler une réflexion sur les attentes/craintes par rapport au couple ou pour les personnes seules
15h00	Pause	Temps d'échanges informels
15h20	<ul style="list-style-type: none">• Maintenir mon capital santé• La prévention, ma responsabilité	Découvrir les différents paramètres qui peuvent mener au maintien d'une bonne santé à la retraite
17h15	Fin de la journée	



2ème journée 2016

Horaire	Thèmes	Objectifs
08h30	Vivre et s'établir en Suisse  <ul style="list-style-type: none"> • Système et assurances sociales • Fiscalité et successions • Patrimoine et succession 	Informations sur les aspects techniques liés à ces domaines Fournir des liens et adresses actualisés Questions - réponses
10h00	Pause	Temps d'échanges informels
10h20	Vivre et s'établir en Suisse 	suite
11h15	Savoir rester / savoir partir <ul style="list-style-type: none"> • Le senior et son rôle dans l'entreprise • Transmettre ses savoirs • Le syndrome précoce de fin de vie professionnelle SPFVP 	Comprendre les mécanismes de la collaboration intergénérationnelle en entreprise, par l'identification des freins, des peurs, des opportunités Identifier la qualité des échanges intergénérationnels dans son entreprise. Etre en mesure de mettre en place certains outils qui permettent de favoriser cette collaboration
12h15	Repas	
13h15	Vivre et s'établir en France  <ul style="list-style-type: none"> • Système et assurances sociales, maladie et retraite 	Informations sur les aspects techniques liés à ces domaines Fournir des liens et adresses actualisés
15h00	Pause	Temps d'échanges informels
15h30	Vivre et s'établir en France, suite  <ul style="list-style-type: none"> • Patrimoine et succession, fiscalité 	Informations sur les aspects techniques liés à ces domaines
17h00	Bilan et évaluation	
17h30	Fin du séminaire	

Vos questions ?