

Préparer la retraite – formation en groupe

Préparer sa vie post-professionnelle 1

| | |
|-----------------------------------|--|
| <p>Contexte /Constat</p> | <p>Prendre sa retraite après un long parcours professionnel ne va pas forcément de soi, si l'on pense à la place prise par le travail dans son parcours de vie.</p> <p>Notre séminaire a pour objectif d'aider les personnes à moins de 5 ans de la retraite à bien identifier les changements que cette transition introduira dans leur existence pour les vivre de manière positive. Il s'agit également de les aider à conscientiser tous les aspects de cette période de la vie et les adaptations à réaliser, seul ou en couple. Le séminaire propose aux participantes de définir les axes principaux de leurs futures activités et relations, afin d'anticiper et construire un nouvel équilibre de vie.</p> <p>Nos intervenants ne se contentent donc pas d'aborder le passage à la retraite sous l'angle du pouvoir d'achat et se concentrent également sur les questions psycho-socio-affectives qu'engendre cette transition.</p> |
| <p>Descriptif</p> | <p>La formation se tient sur deux jours consécutifs et réunit des participantes provenant de la même entreprise ou groupe établi en Suisse romande (intra-entreprise) ou de différentes PME de Suisse romande (inter-entreprises).</p> <p>Lors de la première journée, d'importantes thèmes liés aux aspects psycho-socio-affectifs sont abordés tandis que la deuxième journée est dédiée aux aspects financiers et de santé.</p> |
| <p>Objectifs et contenus</p> | <p>Lors de la première journée, les thèmes spécifiques qui sont proposés permettent aux participantes de définir :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Des outils simples pour bien vivre cette phase de transition – Des idées pour développer des projets et des activités – Des conseils pour entretenir et développer son réseau de connaissances – Des recommandations pour maintenir sa santé, rester en forme et indépendant, ceci que l'on soit seul ou en couple <p>Lors de la deuxième journée, les thèmes spécifiques suivants sont en particulier proposés :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fiscalité et patrimoine : subtilités des 1^{er}, 2^e et 3^e piliers, particularités liées par exemple aux frontaliers ou aux propriétaires ou encore les droits et successions selon les lois cantonales, comparaison des budgets avant/après la retraite. – Santé : Savoir rester/savoir partir, l'importance d'une alimentation équilibrée, sécurité au quotidien et sur internet, prendre une pré-retraite choisie ou contrainte, etc. |
| <p>Public-cible et pré-requis</p> | <p>Le séminaire s'adresse à toute personne à moins de 5 ans de l'âge de la retraite.</p> <p>Il peut tout à fait être suivi seule, toutefois, lorsque c'est possible, il est recommandé de le suivre en couple. Entamer dès le départ cette réflexion à deux constitue un atout supplémentaire pour bien affronter le changement.</p> <p>Il n'y a pas de pré-requis spécifique, hormis l'intérêt pour la thématique.</p> |

| | |
|--|---|
| Méthodologie | <p>Nos séminaires sont basés sur une approche de formation d'adultes. Cette pédagogie interactive sur le modèle C.D.R. (contextualiser – décontextualiser – recontextualiser) correspond à la réalité et aux besoins des participant·es, permettant ainsi de les mobiliser et de les responsabiliser dans la gestion de leur futur professionnel.</p> <p>Durant le séminaire, le « Cahier de formation AvantAge » (outil didactique développé pour favoriser la réflexion et l'approfondissement des thèmes psycho-sociaux) sera utilisé comme support de cours, de même que des outils digitaux (Powerpoint et liens internet).</p> <p>Un espace participant sécurisé et dédié à votre groupe de participant·es est créé sur notre site internet www.programme-avantage.ch, avec dépôt des supports de cours digitaux et autres informations utiles (durée d'accès : 6 semaines).</p> |
| Date-s et lieux | <p>Les séminaires sont organisés dans toute la Suisse romande, aux dates convenues avec les mandants (intra-entreprise) ou de manière régulière dans les différentes régions, selon le programme établi (inter-entreprises).</p> |
| Tarif | <p>Intra-entreprise : CHF 6'250.- pour les deux journées de formation.</p> <p>Inter-entreprises : CHF 650.- par participante / CHF 1'150.- par couple pour les deux journées de formation (pris en charge par l'employeur, pour autant qu'il ait donné l'autorisation spécifique).</p> |
| Durée | <p>En principe, 2 jours, consécutifs</p> |
| Horaires | <p>8h30 – 16h30</p> |
| Nb de participants | <p>Minimum de 12 personnes et maximum de 18 personnes.</p> |
| Coordonnées intervenant·e | <p>Les intervenantes sont des formatrices et formateurs d'adultes expérimentées, spécialisées en transition de carrière.</p> <p>Les informations sur leur profil se trouvent sur notre page internet : Programme AvantAge - Notre équipe Programme AvantAge (programme-avantage.ch).</p> |
| Coordonnées personne de référence | <p>Silvia Santambrogio Coordinatrice administrative régionale AvantAge Rue du Maupas 51 1004 Lausanne 021 711 05 22 s.santambrogio@programme-avantage.ch</p> |