

Préparer la retraite – formation en groupe

Préparer sa vie post-professionnelle – spécial cadres 1

| | |
|-----------------------------------|---|
| <p>Contexte /Constat</p> | <p>Pour les cadres et dirigeantes également, l'échéance de la retraite n'a rien d'anodin. Construire un nouvel équilibre de vie après s'être investi sans compter dans son projet professionnel ne va en effet pas de soi, et ce même si la question des ressources financières à disposition après la retraite semble <i>a priori</i> ne pas se poser.</p> <p>Notre séminaire de préparation à la vie post-professionnelle spécialement conçu pour les cadres et dirigeantes à moins de 5 ans de la retraite a pour objectif de les aider à bien identifier les changements que le passage à la retraite introduira dans leur existence pour les vivre positivement. 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 intervenantes 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 psychosocio-affectives qu'engendre cette transition.</p> |
| <p>Descriptif</p> | <p>La formation se tient sur deux jours consécutifs dans un lieu d'exception et réunit des cadres 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 psychosocio-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 – Comment bien « dire au revoir » à son travail, etc. <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 : l'importance d'une alimentation équilibrée, l'importance de l'activité physique, comment rester en forme et indépendant le plus longtemps possible. |
| <p>Public-cible et pré-requis</p> | <p>Le séminaire s'adresse à toute personne qui occupe des fonctions de cadre ou de dirigeante 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> |

| | |
|--|--|
| | Il n'y a pas de pré-requis spécifique, hormis l'intérêt pour la thématique. |
| 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 participantes, 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 participants 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 | Les séminaires sont organisés aux dates convenues avec les mandants (intra-entreprise) ou de manière régulière dans les différentes régions, selon le programme établi (inter-entreprises). |
| Lieu | Un lieu d'exception : le Mirador Resort & Spa au Mont-Pèlerin Homepage Le Mirador |
| Tarif | <p>Intra-entreprise : CHF 6'250.- pour les deux journées de formation.</p> <p>Inter-entreprises : CHF 1'550.- par participant / CHF 2'450.- 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 | En principe, 2 jours, consécutifs, avec nuit passée au Mirador. |
| Horaires | 08h30 – 16h30 |
| Nb de participants | Minimum de 12 personnes et maximum de 18 personnes. |
| Coordonnées intervenants | <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 silvia.santambrogio@programme-avantage.ch</p> |