AvantAge

Préparer la retraite – formation en groupe

Préparer sa vie post-professionnelle 1

Contexte /Constat	Prendre sa retraite après un long parcours professionnel ne va pas forcément de soi, si l'on pense à l'importance occupée par le travail dans la vie tout un chacun. Notre formation a pour objectif de permettre aux 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 conscientiser tous les aspects de cette période de la vie et les adaptations à réaliser, seul ou en couple. La formation propose aux participant·es de définir les axes principaux de leurs futures activités et relations, afin d'anticiper et construire un nouvel équilibre de vie. 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.
Descriptif	La formation se tient sur deux jours consécutifs et réunit des participant·es provenant de la même entreprise ou groupe établi en Suisse romande (intra-entreprise) ou de différentes PME de Suisse romande (inter-entreprises). 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.
Objectifs et contenus	Lors de la première journée, les thèmes spécifiques qui sont proposés permettent aux participant·es de définir : – Des outils simples pour bien vivre cette phase de transition – Des idées pour développer des projets et des activités – Des moyens pour entretenir et développer son réseau de connaissances Lors de la deuxième journée, les thèmes spécifiques suivants sont en particulier proposés : – Fiscalité et patrimoine : subtilités des 1er, 2e et 3e 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
Public-cible et pré-requis	La formation s'adresse à toute personne à moins de 5 ans de l'âge de la retraite. Elle peut tout à fait être suivi seul·e, toutefois, lorsque c'est possible, il est recommandé de la suivre en couple. Entamer dès le départ cette réflexion à deux constitue un atout supplémentaire pour bien affronter le changement. Il n'y a pas de pré-requis spécifique, hormis l'intérêt pour la thématique.

Méthodologie	Nos formations sont basées 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. Durant la formation, 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). Un espace participant sécurisé et dédié à votre groupe de participant·e·s 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).
Date·s et lieu·x	Les formations sont organisées 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).
Tarif	Intra-entreprise : CHF 6'250.- pour les deux journées de formation. Inter-entreprises : CHF 650.- par participant·e / 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)..
Durée	En principe, 2 jours, consécutifs
Horaires	8h30 – 16h30
Nb de participants	Minimum de 12 personnes et maximum de 18 personnes.
Coordonnées intervenant·	Les intervenant·es sont des formatrices et formateurs d'adultes expérimenté·es, spécialisé·es en transition de carrière. Les informations sur leur profil se trouvent sur notre page internet : Programme AvantAge - Notre équipe | Programme AvantAge (programme-avantage.ch).
Coordonnées personne de référence	Silvia Santambrogio Coordinatrice administrative régionale AvantAge Rue du Maupas 51 1004 Lausanne 021 711 05 22 s.santambrogio@programme-avantage.ch