AvantAge

Préparer la retraite – formation en groupe

Préparer sa vie post-professionnelle – spécial cadres 1

Contexte /Constat	Pour les cadres et dirigeant·es 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 *a priori* ne pas se poser. Notre formation de préparation à la vie post-professionnelle spécialement conçue pour les cadres et dirigeant·es à moins de 5 ans de la retraite a pour objectif de leur permettre de bien identifier les changements que le passage à la retraite introduira dans leur existence pour les vivre positivement. 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 intervenant·es 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 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). 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 qui occupe des fonctions de cadre ou de dirigeant·e 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 le 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 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).
Date·s	Les formations sont organisées 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	Intra-entreprise : CHF 6'250.- pour les deux journées de formation. 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). Les prix peuvent varier en fonction des tarifs appliqués par l'hôtel.
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	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 silvia.santambrogio@programme-avantage.ch