

## SE PRÉPARER À LA RETRAITE ET ASSURER LA TRANSMISSION DE SES CONNAISSANCES

Durée

5 jours

Référence Formation

5-RH-PEHA

### Objectifs

Développer chez les participants une attitude positive face à la retraite  
Apporter les connaissances nécessaires pour faciliter ce passage et mettre en œuvre la démarche de transmission des compétences

### Participants

Toute personne amenée à prendre sa retraite

### Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques

### Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.  
Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.  
En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.  
Formateur expert dans son domaine d'intervention  
Apports théoriques et exercices pratiques du formateur  
Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants  
Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants  
Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM.  
Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

### PROGRAMME

#### - Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

#### - Se préparer au changement

S'adapter au changement  
Réfléchir au nouveau rythme à trouver  
Prendre conscience des modifications dans les relations  
Bâtir un nouveau projet de vie

#### - Le vieillissement

Retarder le vieillissement physique  
Comprendre et accepter les « faiblesses » du physique  
Entretenir sa capacité intellectuelle  
Garder un mental positif  
Connaître ou reconnaître l'image de soi

#### CAP ÉLAN FORMATION

www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : contact@capelanformation.fr

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

[version 2023]

**- Gérer son patrimoine**

Transmettre son patrimoine  
Les règles successorales  
Les régimes matrimoniaux  
Comment protéger son conjoint ?  
Les différents placements financiers

**- Transmettre ses connaissances**

Schéma de la communication  
Identification des freins à une communication efficace  
Prise de conscience de ses propres modes de communication

**- Analyse des compétences à transmettre**

Hiérarchiser les spécificités de son métier  
Lister les compétences en savoir, savoir faire, savoir être  
Finaliser et valider une fiche descriptive pour en faire un outil de repérage  
Concevoir une fiche d'évaluation progressive  
Gérer son planning avant son départ

**- Bilan, évaluation et synthèse de la formation**