

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

<b>Durée</b>	<b>5 jours</b>	<b>Référence Formation</b>	<b>5-RH-PRAS</b>
--------------	----------------	----------------------------	------------------

### 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

Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur  
Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion  
Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle  
Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.  
Remise d'un support de cours.

### PROGRAMME

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

- 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

#### 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

#### CAP ÉLAN FORMATION

[www.capelanformation.fr](http://www.capelanformation.fr) - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : [contact@capelanformation.fr](mailto:contact@capelanformation.fr)

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

version 2024



- 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

**CAP ÉLAN FORMATION**

[www.capelanformation.fr](http://www.capelanformation.fr) - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : [contact@capelanformation.fr](mailto:contact@capelanformation.fr)

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

version 2024