

## CAP sur la retraite

**21 au 23 juin 2021**

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 30 avril 2021**

Objectif(s)	<p>Appréhender la cessation d'activité dans toutes ses dimensions          Identifier les changements liés à la retraite et y faire face avec quiétude          Elaborer son projet de vie à la retraite          Appréhender les éléments administratifs et financiers          Disposer d'éléments permettant de gérer son patrimoine et de préparer sa transmission          Etre informé des règles d'hygiène de vie favorisant une retraite en bonne santé</p>
Public	<p>Tout agent prévoyant son départ à la retraite en fin 2021 ou 2022</p>
Programme	<p><b>LES ENJEUX DU DEPART A LA RETRAITE</b>          Les changements pressentis (activités, relations, espace, temps)          Identification des points sensibles          Le changement : un processus humain de transition par étapes</p> <p><b>AVEC QUELS DISPOSITIFS ADMINISTRATIFS</b>          Régime général de la Sécurité Sociale          Régimes complémentaires ARRCO – AGIRC          L'offre du Service de Retraite de l'Etat (ENSAP)</p> <p><b>AVEC QUELS MOYENS PERSONNELS ?</b>          Transmettre et gérer mon patrimoine          Des informations pour mieux choisir : droits de succession, régimes matrimoniaux, aspects civils et fiscaux, protection du conjoint</p> <p><b>DANS QUEL ENVIRONNEMENT RELATIONNEL ?</b>          Comment penser à soi tout en pensant aux autres ?          Les enjeux relationnels          Des modèles pour les comprendre</p> <p><b>VERS QUEL ETAT DE BIEN ETRE PHYSIQUE ?</b>          Des pistes pour prendre soin de soi          Une hygiène de vie à ajuster</p> <p>Présentation du Comité d'Action et d'Entraide Sociale (CAES)</p> <p><b>POUR QUEL PROJET DE VIE ?</b>          Axes et critères de la prise de décision</p> <p><b>EVALUATION - CONCLUSIONS</b></p>
Modalités pédagogiques	<p>Exposés et apports théoriques, travaux de groupes et sous-groupes, exposés interactifs, nombreux échanges</p>
Animation	<p>IAE Association</p>
Infos pratiques	<p><b>Lieu : Paris</b>  <b>ATTENTION : en fonction des contraintes sanitaires cette formation pourra se dérouler à distance</b>  <b>Programme et inscription sur <a href="http://www.sirene.inserm.fr">www.sirene.inserm.fr</a></b>  <b>Sur Sirene cliquez sur Demandez une formation / formations nationales / Domaine : ressources humaines</b></p>
Contacts	<p><b>Sylvie Boulet</b> Tél. 01 44 23 62 11 <a href="mailto:Sylvie.boulet@inserm.fr">Sylvie.boulet@inserm.fr</a>          Assistante formation Fax 01 44 23 67 32          DRH – BFSSR          101 rue de Tolbiac - 75013 PARIS</p>