

**Département des ressources humaines**

**Bureau des formations scientifiques et de soutien à la recherche**

**CAP sur la retraite**

**13 au 15 mars 2023 ou 26 au 28 juin 2023 ou 2 au 4 octobre 2023**

**Date limite d’inscription : 3 février 2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Objectif(s) |  | 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 |
|  |  |  |
| Public |  | Tout agent prévoyant son départ à la retraite en fin 2023  (plutôt pour la session de mars) ou 2024 |
|  |  |  |
| Programme |  | LES ENJEUX DU DEPART A LA RETRAITE  Les changements pressentis (activités, relations, espace, temps)  Identification des points sensibles  Le changement : un processus humain de transition par étapes  AVEC QUELS DISPOSITIFS ADMINISTRATIFS  Régime général de la Sécurité Sociale  Régimes complémentaires ARRCO – AGIRC  L'offre du Service de Retraite de l'Etat (ENSAP)  AVEC QUELS MOYENS PERSONNELS ?  Transmettre et gérer mon patrimoine  Des informations pour mieux choisir : droits de succession, régimes matrimoniaux, aspects civils et fiscaux, protection du conjoint    DANS QUEL ENVIRONNEMENT RELATIONNEL ?  Comment penser à soi tout en pensant aux autres ?  Les enjeux relationnels  Des modèles pour les comprendre  VERS QUEL ETAT DE BIEN ETRE PHYSIQUE ?  Des pistes pour prendre soin de soi  Une hygiène de vie à ajuster  Présentation du Comité d'Action et d'Entraide Sociale (CAES)  POUR QUEL PROJET DE VIE ?  Axes et critères de la prise de décision  EVALUATION - CONCLUSIONS |
|  |  |  |
| **Modalités pédagogiques** |  | Exposés et apports théoriques, travaux de groupes et sous-groupes, exposés interactifs, nombreux échanges |
|  |  |  |
| **Animation** |  | IAE Association |
|  |  |  |
| Infos pratiques |  | Lieu : Paris  **Programme et inscription sur**[**www.sirene.inserm.fr**](http://www.sirene.inserm.fr)**Sur Sirene cliquez sur Demandez une formation / formations nationales  / Domaine : ressources humaines** |
|  |  |  |
| Contacts |  | Sylvie Boulet Tél. 01 44 23 62 11 [Sylvie.boulet@inserm.fr](mailto:Sylvie.boulet@inserm.fr)  Assistante formation Fax 01 44 23 67 32  drh – bfssr  101 rue de Tolbiac - 75013 PARIS |