

**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 dimensionsIdentifier les changements liés à la retraite et y faire face avec quiétudeElaborer son projet de vie à la retraiteAppréhender les éléments administratifs et financiersDisposer d’éléments permettant de gérer son patrimoine et de préparer sa transmissionEtre 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 étapesAVEC 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 comprendreVERS QUEL ETAT DE BIEN ETRE PHYSIQUE ? Des pistes pour prendre soin de soi Une hygiène de vie à ajusterPrésentation du Comité d'Action et d'Entraide Sociale (CAES)POUR QUEL PROJET DE VIE ? Axes et critères de la prise de décisionEVALUATION - 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 Assistante formation Fax 01 44 23 67 32drh – bfssr101 rue de Tolbiac - 75013 PARIS |