

## CAP sur la retraite

Du 24 au 26 avril 2024 ou du 8 au 10 octobre 2024 ou du

9 au 11 décembre 2024

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 avril ou 20 septembre**

<b>Objectif(s)</b>	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
<b>Public</b>	Tout agent prévoyant son départ à la retraite dans les 12 ou 18 mois
<b>Programme</b>	<p>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</p> <p>AVEC QUELS DISPOSITIFS ADMINISTRATIFS Régime général de la Sécurité Sociale Régimes complémentaires ARRCO – AGIRC L'offre du Service de Retraite de l'Etat (ENSAP)</p> <p>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</p> <p>DANS QUEL ENVIRONNEMENT RELATIONNEL ? Comment penser à soi tout en pensant aux autres ? Les enjeux relationnels Des modèles pour les comprendre</p> <p>VERS QUEL ETAT DE BIEN ETRE PHYSIQUE ? 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>POUR QUEL PROJET DE VIE ? Axes et critères de la prise de décision</p> <p>EVALUATION - CONCLUSIONS</p>
<b>Modalités pédagogiques</b>	Exposés et apports théoriques, travaux de groupes et sous-groupes, exposés interactifs, nombreux échanges
<b>Animation</b>	IAE Association



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Inserm



La science pour la santé  
From science to health

## 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**

Assistante formation

DRH – BFSSR

101 rue de Tolbiac - 75013 PARIS

Tél. 01 44 23 62 11

Fax 01 44 23 67 32

[Sylvie.boulet@inserm.fr](mailto:Sylvie.boulet@inserm.fr)