

**STAGE DE PREPARATION A LA RETRAITE**  
**« Cap sur la retraite »**  
*PRESENTIEL - PARIS*

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
<p align="center">9h15 Accueil 9h30-12h00</p> <p align="center"><b>Ouverture de la session - Présentations</b> <b>LES ENJEUX DU DEPART A LA RETRAITE</b></p> <p>Les changements pressentis (activités, relations, espace, temps) Identification des points sensibles</p> <p align="center"><i>Echanges et apports théoriques de</i> <b>Nathalie DELLAMONICA - IAE</b></p>	<p align="center">8h45 Accueil 9h00-12h00</p> <p align="center"><b>AVEC QUELS MOYENS PERSONNELS ?</b></p> <p>Transmettre et gérer mon patrimoine Des informations pour mieux choisir : droits de succession, régimes matrimoniaux, aspects civils et fiscaux, protection du conjoint...</p> <p align="center"><i>Exposé interactif de</i> <b>Frédéric BEUNAS – IAE</b></p>	<p align="center">8h45 Accueil 9h00-10h30</p> <p align="center"><b>VERS QUEL ETAT DE BIEN-ETRE PHYSIQUE ?</b></p> <p>Des pistes pour prendre soin de soi Une hygiène de vie à ajuster</p> <p align="center"><i>Exposé interactif de</i> <b>BRAIN UP - IAE</b></p> <p align="center"><b>10h45-12h00</b></p> <p>Présentation du comité d'action et d'entraide sociale (CAES) <i>Exposé avec</i> <b>Nicole LACAZE du CAES</b></p>
<b>12H DEJEUNER</b>		
<p align="center"><b>13h30-14h30</b></p> <p align="center"><b>LES ENJEUX DU DEPART A LA RETRAITE (SUITE)</b></p> <p>Le changement : un processus humain de transition par étapes</p> <p align="center"><b>14h30- 18h00</b></p> <p align="center"><b>AVEC QUELS DISPOSITIFS ADMINISTRATIFS ?</b></p> <p>L'offre de Service de Retraite de l'Etat (ENSAP) Régime Général de la Sécurité Sociale Régimes complémentaires ARRCO – AGIRC</p> <p align="center"><i>Exposé interactif de</i> <b>Thierry BECKERS – IAE</b></p>	<p align="center"><b>13h30-17h30</b></p> <p align="center"><b>DANS QUEL ENVIRONNEMENT RELATIONNEL ?</b></p> <p>Comment penser à soi tout en pensant aux autres ? Les enjeux relationnels, Des modèles pour les comprendre.</p> <p align="center"><i>Echanges et apports théoriques de</i> <b>Nathalie DELLAMONICA - IAE</b></p>	<p align="center"><b>13h30-16h00</b></p> <p align="center"><b>POUR QUEL PROJET DE VIE ?</b></p> <p>Axes et critères de la prise de décision</p> <p align="center"><i>Echanges et apports théoriques de</i> <b>Nathalie DELLAMONICA - IAE</b></p> <p align="center"><b>16h00-16h30</b></p> <p align="center"><b>EVALUATION CONCLUSION</b> <i>Fin du stage 16h30</i></p>