SUD FORMATIONS SANTÉ



CYCLE DE PRÉPARATION À LA RETRAITE

Public
Professionnels de santé : infirmiers, cadres de santé

Pré-requis
Aucun

Modalités
Présentiel

Durée
3 jours - 21 heures

DATES & LIEUX

A définir dans vos locaux

INTERVENANTS

Alliance pluridisciplinaire mobilisant des experts dans quatre domaines clés :
Gérontologie Académique : Intervenants issus de la recherche fondamentale pour apporter une perspective sociétale sur les cycles de vie
Santé Publique & Gérontologie Sociale : Experts en prévention santé et spécialistes du "vieillissement réussi"
Finance & Patrimoine : Experts assurant une neutralité juridique et fiscale pour la sécurisation des démarches et l'optimisation de la transmission
Transformation Digitale & IA : Spécialistes de l'autonomie numérique, de la cybersécurité et des usages quotidiens de l'intelligence artificielle

VALIDATION

Evaluation des connaissances par le biais d'un questionnaire en début et en fin de formation
Evaluation du niveau de satisfaction en fin de formation par le biais d'un questionnaire d'appréciation et d'un tour de table
Un compte rendu est envoyé à l'établissement

TARIFS

Nous consulter

DJU030

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

PROGRAMME

JOUR 1 : SENS, PSYCHOLOGIE & PROJET DE VIE

Matin : Comprendre la rupture

- Analyse des phases de transition psychologique
- Gestion de la perte de statut social et prévention de l'isolement

Après-midi : Réorganiser la sphère privée

- Équilibre du couple (vie à deux 24h/24) et place dans la famille
- Exploration des pistes d'engagement : bénévolat et Universités du 3ème Âge
- Repères : communication descendante / ascendante / horizontale en EHPAD
- Diagnostic personnel : test d'auto-positionnement (passif / agressif / manipulateur / assertif)
- Les obstacles : surcharge, émotions, implicites, culture d'établissement
- Le rôle de la communication dans la qualité de vie au travail et la cohésion

JOUR 2 : DROITS, FINANCES & PATRIMOINE

Matin : L'administratif "Zen"

- Maîtrise de l'espace Info-Retraite et de la "liquidation unique"
- Compréhension des options de rachat de trimestres

Après-midi : Stratégies financières et successorales

- Adaptation du budget à l'évolution des revenus
- Transmission (donations, successions) et protection du conjoint

JOUR 3 : SANTÉ, HABITAT & NUMÉRIQUE

Matin : Le capital vitalité

- Le concept du "Vieillissement Réussi" (les 3 "A")
- Nutrition, prévention santé et adaptation préventive de l'habitat

Après-midi : Le citoyen 2.0

- Usage expert des outils : FranceConnect, Doctolib
- Sensibilisation à la cybersécurité et initiation pratique à l'IA au quotidien

RÉSULTATS ATTENDUS

- L'objectif est de permettre aux collaborateurs de construire une retraite active, sereine et sécurisée en leur fournissant un cadre méthodologique et des outils concrets pour réussir leur transition de vie

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Structurer leur nouveau projet de vie en intégrant les dimensions psychologiques et sociales de la rupture professionnelle
- Sécuriser la gestion de leurs droits et de leur patrimoine grâce à la maîtrise des outils officiels et des stratégies financières
- Préserver leur capital santé et leur autonomie digitale face aux nouveaux enjeux numériques (IA, cybersécurité)
- Organiser concrètement leurs démarches administratives grâce à un rétroplanning personnalisé

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active : Alternance de théorie et d'ateliers pratiques, incluant des quiz et des tests d'auto-évaluation
- Outils fournis : * Un Plan d'Action Retraite (rétroplanning de J-12 mois à J+90 jours)
- Un Simulateur de budget et une Checklist exhaustive des démarches
- Un Kit Cybersécurité avec fiches réflexes.
- Remise d'un livret pédagogique

ACCESSIBILITÉ



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l’accès et l’usage aux personnes en situation de handicap