



Préparer son départ en retraite

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Permettre aux participants de se sensibiliser et de faire le point, via des échanges en groupe ou dans le cadre d'une approche plus personnelle, sur cette transition toute particulière entre le temps professionnel qui s'achève et un temps personnel qui se renforce

Programme

Transmettre son savoir faire

Rester mobilisé jusqu'au bout

Aborder positivement les changements de vie liés à la retraite

S'approprier les principaux changements liés à la Rupture avec le travail, avec l'entreprise...

Repérer les nouveaux besoins fondamentaux

Préparer son nouveau projet de vie

Les nouvelles relations

Les nouvelles activités

Les nouveaux rapports au temps

Harmonisation projet de vie et valeurs personnelles

Conserver et transmettre son patrimoine

Successions

Donations

Partages

Autres questions juridiques posées par les participants

Gérer son capital santé

Garder la forme (santé, hygiène et équilibre de vie, sport...)

Garder un tonus intellectuel

Cultiver la pensée positive

Dynamiser et entretenir sa mémoire

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Toute personne partant en retraite dans l'année

Durée

3 Jours dont 21 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

1 020 € par stagiaire Prix 2026

Adresse

Quimper - CFTMI/CEL
145 Avenue de Keradennec,
CS 76029,

29330 Quimper

<https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>



Les points forts de la formation

- La formation s'appuie sur une alternance d'exposés théorique et d'intervention de professionnels (médecin, notaire).
- Pédagogie active impliquant les stagiaires dans la mise en projet de leur retraite.

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Transmettre son savoir-faire, aborder sereinement la retraite, élaborer des projets de vie, favoriser la prévention du vieillissement, mieux connaître les droits (patrimoine, successions...)

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité : évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation

Modalités pédagogiques

Apports théoriques. Méthode interactive : mise en application, échanges et travaux de sous-groupes, jeux de rôle

Les sessions



Quimper

- 25 - 26 - 27 mars 2026 - La formation se déroule au Relecq-Kerhuon
- 17 - 18 - 19 juin 2026 - La formation se déroule au Relecq-Kerhuon
- 25 - 26 - 27 novembre 2026 - La formation se déroule au Relecq-Kerhuon

Date et mise à jour des informations : 06/11/2025

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr



Contacts



NATHALIE LE BRUN / Pierre-Yves LE GALL

formation.quimper@finistere.cci.fr

CFTMI/CEL Quimper - N° SIRET 130 022 932 00326 - N° d'activité 53290897729

145 Avenue de Keradennec, CS 76029 - 29330 Quimper

Tél. : 02 98 98 29 78 - formation.quimper@finistere.cci.fr - <https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>

CCI FORMATION
BRETAGNE