

# 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

- 17 - 18 - 19 juin 2026 - La formation se déroule au Relecq-Kerhuon
- 25 - 26 - 27 novembre 2026 - La formation se déroule au Relecq-Kerhuon
- 16-17-18 décembre 2026 à QUIMPER

Date et mise à jour des informations : 31/03/2026

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](http://www.cci-formation-bretagne.fr)

## Contacts



**NATHALIE LE BRUN / Pierre-Yves LE GALL**

[formation.quimper@finistere.cci.fr](mailto: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](mailto:formation.quimper@finistere.cci.fr) - <https://cci-formation-bretagne.fr/finistere>

