Bien vivre sa retraite

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207707F — Mise à jour : 27 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

- Réfléchir à la retraite avec plus de sérénité ;
- Pouvoir avancer dans la matérialisation de son projet personnel de retraite ;
- Permettre la prévention de son vieillissement par des pistes d'actions concrètes concernant la santé ;
- Se faire une meilleure idée des dispositions légales concernant son patrimoine.

Programme

Piloter cette mutation de vie particulière

- Réussir véritablement la rupture avec le travail, les relations et l'entreprise ;
- Partir paisiblement : se préparer à transmettre ses compétences ;
- Identifier les changements liés à la retraite : statut, relations, rythme, activités ;
- Limiter et pourvoir ses besoins absolus : physiques, sociaux, intellectuels et les valeurs qui s'y rattachent.

Dresser son projet de vie

- Nouveau milieu, nouvelles relations familiales et sociales ;
- Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre ;
- Nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat ;
- Théoriser son projet de vie à court, moyen et long terme ;
- Allier son projet de vie avec ses valeurs personnelles.

Entretenir et livrer son patrimoine

- La gestion du patrimoine ;
- Droit et fiscalité des successions : S'interroger sur sa succession.

Manager son capital santé

- Réussir à lutter contre le vieillissement physique et psychique ;
- L'essentielle surveillance médicale : ce qui est fondamental ;
- Santé, hygiène et équilibre de vie.

Élargir son environnement et développer des relations harmonieuses

- Gérer les rôles de chacun des membres de la famille : le couple, les parents, les petits-enfants ;
- Ne pas tomber dans la solitude, même après le décès d'un proche.

Stimuler et conserver sa mémoire

- L'importance de l'hygiène de vie sur la mémoire ;
- Réussir à s'entraîner par des méthodes et des outils à développer.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Métiers associés

M1503 — Management des ressources humaines

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2287200S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207707F