

Mise à jour le : 05/05/2023

Careta Conseil

Formation & Accompagnement

# FORMATION CNFPT

## PRÉPARER SON PROJET DE RETRAITE 2 JOURS

*proposés par Lucie Buée*

SASU Careta Conseil - 199 chemin du Colombier 46170 Lhospitalet  
Prestataire de formation enregistré sous le n°76460068646 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État  
N° SIRET : 90966742000014 - RCS : 909667420 RCS de Cahors  
[www.careta-conseil.fr](http://www.careta-conseil.fr) - 0565356159

# CARETA CONSEIL

## La structure

Créée en Janvier 2022

Implantée à Cahors

Certifiée Qualiopi

Zones d'intervention

Occitanie

France Métropolitaine

Dom-Tom

Financements

CPF

Pôle emploi

OPCO/PDC

Fonds propres

## Equipe

1 dirigeante

Lucie BUEE

Formations

Master

Sciences humaines

Certifications

Formatrice (DUFA)

Secouriste santé mentale

Bilan de compétences

2 consultantes

Bilan de compétences (St Alban - 31140)

Ressources humaines (Figeac - 46100)

## Valeurs

Professionalisme

Créativité

Diversité

## Clients

Entreprises & Groupement d'entreprises

Fonctions publiques & territoriales

Particuliers

## Domaines d'expertise

Formations

Préparation à la retraite

Gestion de fin de carrière

Transmission des savoirs et relations intergénérationnelles

Bilan de compétences

Accompagnement

Passage à la retraite

Fin de carrière

Orientation professionnelle

Transitions de vie

Conférences & animations

Imaginer sa retraite

Ateliers culturels pour retraités



# LA FORMATION

## L'intitulé de formation :

Préparer son projet de retraite

## Le public :

Agents titulaires et contractuels de la fonction publique, toutes professions confondues.



## Les objectifs pédagogiques :

- 1) Identifier les démarches administratives à prioriser pour un départ serein.
- 2) Définir les besoins fondamentaux pour prévenir le vieillissement.
- 3) Repérer les comportements favorables à la santé.
- 4) Explorer des pistes de réflexion pour construire un projet de retraite épanouissant.
- 5) Associer des activités adaptées à sa situation de retraite.

## La durée :

2 jours d'affilés

## Modalités :

Présentiel



## Le contenu de la formation :



- Les droits retraites publiques et privés,
- Le dossier de liquidation et les échéances,
- Mieux interpréter ses besoins et ses envies présents et futurs,
- Prévention santé autour de l'activité physique, le lien social, le rapport au temps et l'alimentation,
- Panorama des activités possibles pour les retraités en respectant l'équilibre personnel (loisirs et cumul emploi-retraite),
- Plan d'action pour la retraite.

## Les méthodes & moyens pédagogiques :

Actives et participatives, présentations et quiz, fertilisations croisées, mur de mots, photolangage, schémas collectifs, auto-diagnostic par association, conversation théâtrale ludique, étoile du changement.

## Pré-requis :

Salarié.e.s de 2 ans jusqu'à 2 jours avant la prise de la retraite.

## Moyens techniques :

Mise à disposition d'une grande salle, avec du mobilier modulable. Vidéoprojecteur. Connexion internet.

**CONTACT :**  
**LUCIE BUÉE au 06.23.39.82.15**  
**[careta.conseil@gmail.com](mailto:careta.conseil@gmail.com)**

# RETOURS DE STAGIAIRES (anonymisés)

## FORMATION DU 19 ET 20 AVRIL 2023

### À LA MAISON DÉPARTEMENTALE DE NÎMES

#### CNPFT DU GARD

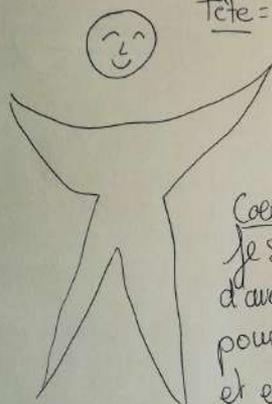
vialliance

Cette formation était réfléchie et je ne regrette pas de l'avoir faite. Je pense que cela nous fait réfléchir de par les idées très diverses qui nous sont proposées pour préparer notre retraite.

Ces deux journées ont été chargées en émotion, très enrichissantes avec une équipe motivée, avec beaucoup d'échanges et d'humour.

Je veux me donner des objectifs précis sans me mettre aucune pression. Je vais garder ce que je veux déjà dans ma vie active, sports collectifs surtout, éviter de rester seule trop longtemps et me servir de tous les outils que vous m'avez déjà donnés pour me lancer dans des actions réparties sur ma semaine.

Merci à vous pour votre compétence et votre amabilité.



Tête = Je pense que la retraite doit être effectivement réfléchie.

Coeur  
Je sens qu'il est nécessaire d'avoir ce genre de formation pour gagner en confiance et en "efficacité" pour cette transition.

Corps  
Je veux aborder sereinement ce passage de vie, ne pas en faire une fin ni un début, mais une bonne transition.

Je vais utiliser les conseils et astuces, notamment la bibliographie pour améliorer ce départ.

Tête : je pense avoir partagé un superbe moment de partages de Bien-être.

Coeur : Ma motivation reste la même, départ, voyages et grâce à cette formation qui m'a guidée à venir encore plus loin... tout en gardant ma bonne humeur.

le corps : Prendre le temps de mieux aider mon corps pour aller le plus loin possible tout en étant pleine de vie et en bonne santé.

Tlerez

Tête Réflexion - Idée  
S'ouvrir à une autre vie

Coeur Emotion - Motivation - humour  
On a bien rigolé. Façon ludique d'aborder. Encouragée pour ne rien faire dans un premier temps et avoir le peps d'entreprendre des nouvelles choses. Un peu plus légère, attentive à ne pas tomber dans la dépression.

Corps Objectifs - Actions  
C'est utile pour commencer à y voir + clair. Présenter des objectifs et actions -

- Bénévoles dans une asso ornithologique
- Faire une cure de 3 semaines pour perdre du poids et m'aider à retrouver une hygiène alimentaire - Prendre soin de ma santé -
- Faire famille d'accueil pour chien de la SPA...
- Voyager (Maroc, un frère une nièce au Canada)