

OFFRE 2025 PREVIDEV Conseil

Stage 2 jours de préparation à la retraite

S.R.I.A.S. Hauts de France
Sur les 5 départements



HBDI[®] Certified
Herman Brain Dominance Instrument[®]

Certifié A.N.C.
Institut de NeuroCognitisme

AFFÛTEZ VOS COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES



VOTRE DEMANDE

Une information globale à destination des agents partant en retraite dans les mois à venir. Prendre en compte le contexte spécifique à la fonction publique d'Etat, la variété des profils de stagiaires en interministériel, des catégories C à A, de parcours et postes différents, de situations personnelles et familiales aussi variées.

Aborder les éléments de constitution de son dossier, avec régime général et pensions publiques, Aborder le volet patrimonial, sa protection et transmission, la protection juridique des proches, Aborder les domaines de la santé physique et mentale, le lien pratique entre ces 2 dimensions, Aborder la préparation à une nouvelle organisation de vie (rythme, budget, loisirs, etc).

LES OBJECTIFS de cette action

A l'issue de ce cursus, le stagiaire saura :

- appréhender sereinement sa cessation d'activité professionnelle dans toutes ses dimensions : administrative, patrimoniale, physiologiques, psychologiques, pratique, familiale et sociale,
- identifier les changements liés à la retraite et les intégrer avec quiétude,
- pouvoir protéger juridiquement ses proches, pérenniser, transmettre un patrimoine,
- être en mesure d'élaborer son nouveau projet de vie, dans son nouveau contexte,
- mieux préserver, protéger et entretenir son potentiel physique,
- mieux préserver, protéger et entretenir son potentiel mental.

METHODE PEDAGOGIQUE

Interpeller (suscite l'intérêt), apprendre (compréhension), expérimenter (application), en prenant en compte les particularités de chacun. Pédagogie alternativement didactique et participative, avec alternance d'ateliers, d'échanges et d'exemples illustratifs.

SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- **Fiches pratiques** et synthèse des concepts abordés, en support papier,
- Goodies liés à l'animation et la dynamique collective,
- Films brefs (2 à 7 min) illustrant les sujets abordés,
- **Clé USB offerte à chaque participant** contenant **plus de 90 documents** utiles au futur retraité pour sa nouvelle tranche de vie (santé, organisation, juridique, etc).

Aperçu des documents transmis aux stagiaires 2025 sur clés USB :

CONSTITUTION du DOSSIER de PENSION & DROITS APRES DEPART :

- Présentation constitution dossier retraite déroulée par l'intervenant (138 planches)
- Supplément : le minimum garanti (7 planches)
- Tableau rappel nombre de trimestres pour retraite taux plein 75%
- Cumul emploi & retraite de base fonctionnaire : fiche PDF interactive 2021
- Conseils pratiques aux retraités civils et militaires + fiche périodes de réserve (4 pages)
- Ma retraite mode d'emploi-Fonctionnaire & régime additionnel (93 pages)
- Le guide de la retraite de « retraite.gouv.fr » (119 pages)

SANTE PHYSIQUE & MENTALE :

- Prévention santé : les 12 examens préventifs du senior (4 pages)
- 10 idées reçues sur le vieillissement (2 pages)
- 6 règles pour régénérer son cerveau, du Pr Pierre-Marie LLEDO (2 pages)
- 10 conseils du Dr Frédéric SALDMANN pour maîtriser son poids (2 pages)
- Bonnes pratiques alimentaires : schéma des points clés (1 planche)
- Guide nutrition à partir de 55 ans « manger bouger » (64 pages)
- Guide nutrition pour l'aidant de personnes âgées (67 pages)
- Le guide des plantes et autres produits naturels (44 pages)
- Les plantes aromatiques (15 pages)
- Prévention santé : réduire l'acrylamide dans les préparations cuisinées (10 pages)
- Memento « Prendre soin de son dos » (20 pages)
- Fiche santé : le diaphragme & la respiration (2 pages)
- Fiche santé : muscle psoas & lombalgie (2 pages)
- Le guide Bien Dormir « sommeil & santé » (30 pages)
- Test et conseils sur hypertension (1 fiche)
- Signes précurseurs pour AVC, infarctus, arythmie (1 page)
- Présentation des Dominances Cérébrales (HBDI) et fiche synthèse des « styles cognitifs » (2 docs)
- Bien utiliser son cerveau pour vivre sans stress, du Dr Jacques FRADIN (6 pages)
- Anti-stress : fiche synthèse des bonnes pratiques « E.R.A.S.M.E. » (1 fiche)
- Santé physique, santé mentale : schéma des points repères clés (2 planches)
- Les « matriochkas de l'empathie » schéma des Pr Frans DE WAAL et Alain BERTHOZ (1 fiche)
- Le mécanisme mental de la décision en environnement nouveau (1 planche)
- Tempérament / Caractère ; motivations & activités : « mes cases » à remplir (4 pl.)
- Le triptyque « Harmonie à deux », les dimensions de la vie en couple (1 page).

ORGANISATION de VIE :

- Tableau de gestion budgétaire personnelle, en PDF et en format tableur Excel
- Activités et retraite, avant et après : « mes camemberts » à remplir (1 page)
- Le site « *pour-les-personnes-âgées.gouv.fr* » : extraits de menus déroulants
- Les CLIC : cellules de liaison information & coordination (1 page)
- Aidant familial : vos droits (Flyer explicatif de l'U.N.A.F., à juin 2022)
- Guide du groupe d'experts de Santé Publique France « Vieillir... et alors ? » (40 pages)
- Livret accompagnement série « Agence des réponses-Bien vieillir » sur internet en 15 épisodes (64 p.)
- Vie associative, vie pratique, voyage, bénévolat : « bonnes adresses web » (1 fiche)
- Transports, vacances et consommation moins chers : fiche guide & adresses web (1 fiche).

PATRIMOINE et TRANSMISSION :

- Présentation support de l'intervenant juridique
- Quelques éléments sur la transmission et la succession (6 pages)
- Fiches pratiques extraites du site des notaires de France « *notaires.fr* » (viager, etc)
- Les différentes mesures de protection juridique (25 pages)
- La donation-partage en 12 questions (5 pages)
- Petit lexique juridique : quelques termes utilisés par votre notaire expliqués succinctement (2 pages)
- Lexique notarial (extrait site web *notairesdepicardie.fr*) : 6 pages de termes juridiques expliqués.

L'aspect financier et patrimonial

PROGRAMME, de 9H à 17H (coupure de 12H30 à 13H30) :

INTRODUCTION :

La S.R.I.A.S., son rôle, ses missions, ses représentants, son site web.

- Atelier « Post-it world café » : en 1 mot, la retraite vous évoque quoi ?
- Comment vous y voyez-vous ? Regrets, inquiets, idées, projets ?

1> Le dossier de pension, à jour de réforme à date du stage :

(en mode visioconférence, interactive avec les participants, via application ZOOM)

- Lexique de termes courants dans le domaine (DOD, liquidation, bonification, etc),
- La prise en compte des enfants dans les droits,
- L'âge d'ouverture des droits, en général, et selon les catégories,
- La carrière longue, conditions et implications,
- Le calcul de la pension + décote et surcote, impact de la réforme,
- La retraite progressive, au regard des derniers textes applicables,
- Les différentes prolongations possibles suite à la limite d'âge,
- La retraite additionnelle « RAFP », calcul et mise en œuvre,
- La liquidation de la pension et sa procédure en ligne,
- Estimer un montant, obtenir une simulation en ligne,
- Le cumul emploi-retraite : conditions et limites,
- La pension de réversion : conditions et procédure.

2> Optimiser, protéger, transmettre son patrimoine :

- Plus de temps et moins d'argent : nouveau contexte, contraintes et opportunités,
- « Niveau de revenu » / « niveau de vie » : que modifier pour préserver le second ?
- Anticiper une succession, évaluer son patrimoine, le protéger,
- Clarifier ses possibilités, ses volontés et orienter ses choix au plus tôt,
- Les régimes matrimoniaux et leurs intérêts fiscaux et juridique,
- Transmission au conjoint, transmission aux enfants, petits-enfants,
- Le démembrement de propriété : intérêt pratique et fiscal,
- Donations entre époux, donations aux enfants, donation-partage,
- La dévolution successorale, parts réservataires et quotité disponible,
- Contrats d'assurance vie comme outil d'épargne, et de transmission directe,
- Site web gouvernemental d'aide pratique « mine de renseignements à jour »,
- Site web des notaires de France, et guides pratiques notariaux.

Hygiène de vie, santé, lien personnalité-projet(s)

PROGRAMME, de 9H à 17H (coupure de 12H30 à 13H30) :

1> Du physique au mental : entretenir, protéger, pérenniser

- « Vieillir oui, mais dans quel état » : un capital à préserver, un potentiel à activer,
- Les conditions d'un maintien optimal de forme physique et mentale,
- La cohérence « corps/cœur/cerveau » et système nerveux/système immunitaire,
- Les examens de suivi préventif en 12 points, pour minimiser le curatif,
- Le « carré clé » du « bien bouger » : endurance, résistance, souplesse, équilibre,
- Le « carré clé » du « mental durable » : curiosité, lien social, affectif, stress géré,
- Les addictions alimentaires du mammifère : sucre, sel, gras : comment les gérer,
- Du système digestif au cerveau : un lien direct et un équilibre à préserver,
- 6 sources de jouvence du cerveau : pour un capital cognitif durable sans forcer,
- Le lien « sommeil-mémoire-émotion-attention » : quelques préconisations,
- Gérer son mental : quelques outils pour passer en mode mental adaptatif. Atelier.
- Mon stress, mes stressseurs, et ma stressabilité : pour gérer ce qui est gérable,
- Le stressseur de l'un, le stressseur de l'autre : tous différents... même le conjoint,
- Le décisionnel dans cette nouvelle tranche de vie : optimisme ou pessimisme ?
- Relaxation, méditation, pratiques douces salutogènes (cohérence cardiaque, etc).

2> Du mental au projet : les clés et le moteur de l'action

- **Questionnaire PREVIDEV d'autoévaluation** individuelle de votre « style cognitif » (d'après travaux de Ned Herrmann sur les dominances cérébrales) : **atelier** au cours duquel on établit **son « profil personnel »**, avec priorités cognitives et motivations,
- Petit « tour des profils » illustrant la richesse des possibles d'un collectif humain,
- Le lien « priorités cognitives-motivations apparentes-style comportemental ».
- Motivations de l'un, motivations de l'autre : tous différents... et complémentaires,
- Motivations pérennes profondes et mise en mouvement : le « tempérament ». **Atelier.**
- Trouver le sens, lier mes activités à mes valeurs : l'« ikigai » japonais pour aider,
- Le conjoint, la vie du couple : comment harmoniser sans contraindre,
- Rêves > idées > projets > décisions > actions : le cheminement logique,
- Nouveaux rythmes, nouveaux repères : comment migrer sans rupture,
- Emploi du temps : « l'avant » et « l'après », comment évoluer ? **Atelier.**
- Les 4C : « Je continue, je cesse, je choisis, je commence »,
- Questionnaire d'évaluation du stage.

QUESTIONNAIRE QUALITE :

Nous disposons d'un support, ou il est possible d'utiliser le vôtre.

Il est rempli par les stagiaires en fin de session, et les statistiques de l'ensemble sont transmises avec ceux-ci aux correspondants des sites d'accueil dans la semaine suivant le stage, ce qui nous donne les points pertinents à conserver, et les axes d'amélioration continue.

POLITIQUE DE QUALITE DES CONTENUS :

Tous les concepts et outils utilisés sur les modules traitant la santé mentale et physique bénéficient d'un haut niveau de validation scientifique. Ils sont issus des travaux récents de médecins et chercheurs références dans leurs domaines (publiant les résultats de leurs travaux dans des revues scientifiques à comité de lecture). Ces auteurs références figurent systématiquement sur les supports transmis. Ils sont issus d'Universités, du Collège de France, de l'institut Pasteur, de l'Institut de Médecine Environnementale, etc.

Le choix de ces sources est lié à l'approche dite de « salutogénèse » (ce qui maintien en bonne santé : médecine préventive) plutôt que la pathogénèse (ce qui rend malade : médecine curative).

« Le traitement des causes est plus efficace et pérenne que celui des symptômes » Dr J. Fradin.

Votre intervenant coordonnateur du stage, présent sur les 2 jours :

Thierry BOUCHART, consultant formateur, société PREVIDEV, organisme de formation et conseil (recherche et développement d'outils issus des neurosciences cognitives, et organisationnelles)

Il est certifié Herrmann International (agrément confirmant la qualification pour utiliser l'outil HBDI® sur les dominances cérébrales, pour individus et groupes).



Il est certifié par l'I.N.C. (Institut de Neurocognitivism), branche formation de l'I.M.E. (Institut de Médecine Environnementale) avec la qualification pour utiliser leurs outils A.N.C. (approche neurocognitive et comportementale).



Tél. direct : 06 66 58 32 64

Mail : tbouchart@previdev.com

Vos intervenants :

> Sur régimes de retraite et constitution de son dossier :

Mme Marie ARTEAGA

Correspondante Régionale Retraite pour la DREAL de Franche-Comté (conférence et échange direct avec les participants dans la salle, via application visio ZOOM)

Points forts :

- Sa mission est exclusivement le calcul et constitution de dossiers de pension, en intégrant les derniers textes en application,
- Expérience de plusieurs années sur la préparation de dossiers de retraite, avec une activité de formatrice dans ce domaine, en présentiel comme en visio.,
- Capacité à transformer des données extrêmement rébarbatives et complexes en quelques éléments clés aisément compréhensibles par chacun.

> Sur protection et transmission de patrimoine :

Thierry BOUCHART, avec support de M. Gérard PENITOT, conseiller juridique et patrimonial indépendant (membre du réseau AGEO Retraite), sur ouest, centre et nord de la France.

Points forts :

- Plus de 15 ans d'expérience en divers milieux, sur des cas très variés,
- Sait transformer des données comptables, juridiques et mathématiques en éléments compréhensibles, par des explications à la fois claires et adaptées aux interlocuteurs,
- Excellentes capacités de communication, bienveillance, soucis de l'autre.

Sur certains sites, ce pourra être un notaire, familier de ces stages, comme maître PICHARD à Chamouille, ou maître MAËNE-BARRE à Clermont (selon leur disponibilité aux dates de stages).

> Sur entretien de son physique, de son mental, activités et projets :

Thierry BOUCHART, consultant formateur, de PREVIDEV, organisme de formation et conseil (recherche et développement d'outils issus des neurosciences cognitives et sciences de gestion, prévention des R.P.S., dynamique collective, management motivationnel).

Points forts :

- Vulgarise en outils pratiques les dernières avancées en neurosciences cognitives, (sources issues de l'institut Pasteur, université de Harvard, Collège de France, Institut de Médecine Environnementale, etc),
- Expérience pratique des actions « préparation retraite » en fonction publique, réalisées pour SRIAS de Normandie, ARS de Normandie, SRIAS Hauts de France, SRIAS des Pays de la Loire, PFRH préfecture de région Auvergne Rhône Alpes, etc...
- « Talent naturel d'animateur » et bon relationnel, lui dit-on souvent.