



Université du Québec
à Chicoutimi



PLAN DE FORMATION

Développement personnel

Préparation à retraite... pour être actif autrement et en santé

1,5 unité d'éducation continue

UQAC

Description

Cette activité se veut un moyen pour vous aider à planifier et ainsi faciliter le passage d'une vie professionnelle active à la retraite.

Elle vous offre des solutions concrètes pour envisager cette étape importante de la vie, laquelle viendra au moment que vous aurez choisi, si ce n'est déjà fait.

Objectifs

- Identifier les changements liés à la retraite et y faire face avec quiétude
- Être en mesure d'élaborer un projet de vie à la retraite
- Optimiser son « capital santé » pour une retraite active
- Connaître les enjeux juridiques et fiscaux de la retraite
- Élaborer son nouveau projet de vie

Contenu

Volet psychologique | 6 heures

- Le couple à l'âge de la retraite : trouver une nouvelle place au sein du couple/de la famille
- Les phases de la retraite ou la transition entre le travail et la retraite
- Se préparer et intégrer le changement de vie à la retraite
- Changement de l'environnement
- Relations familiales et sociales
- Changer son rapport au temps
- Nouvelles activités
- Rythme de vie
- Deuil de la fin de vie professionnelle
- Réduire le stress lié au départ à la retraite
- Identification des différentes étapes avant et après la retraite
- Réfléchir aux risques de la retraite (isolement, dépression, sédentarité) et s'en prémunir
- Se faire un plan d'action et faire sa « voie » comme par exemple faire du bénévolat, avoir des loisirs

Volet santé | 3 heures

- Lutter contre le vieillissement physique et psychique
- Prévention du vieillissement et identification des facteurs de risques
- Santé, hygiène et équilibre de vie | mettre en place une hygiène de vie
- Avoir une alimentation saine et équilibrée
- Activité physique | exemples d'exercices à faire

Volet juridique | 3 heures

- Testament
- Mandat en cas d'inaptitude
- Planification successorale
- Types d'union (union de fait, union civile, mariage)
- Reconnaissance légale, fiscale, réglementaire

Date de la formation

Inscrivez-vous sur la liste d'attente
Dates à déterminer

Lieu de la formation

Université du Québec à Chicoutimi

Nombre d'heures

15 heures

Frais d'inscription (pauses et dîners inclus)

499 \$ plus les taxes applicables

* 50 \$ de rabais accordé aux diplômés de l'UQAC

* 50 \$ de rabais accordé aux employés **réguliers** de l'UQAC

Pour un rabais de groupe, communiquez avec nous au 418 545-5011, poste 1212.

Clientèle visée

Toute personne qui est actuellement à l'emploi et qui planifie prendre sa retraite au cours des dix prochaines années.

Formatrices

- Alexandra Girard, kinésiologue
- Lyson Marcoux, psychologue
- Notaire à déterminer

Centre du savoir sur mesure

Université du Québec à Chicoutimi
555, boulevard de l'Université
Chicoutimi (Québec) G7H 2B1
418 545-5011, poste 1212
cesam@uqac.ca
cesam.uqac.ca

NOTE : Attestation de participation : Pour chaque formation suivie, une attestation correspondant au nombre d'heures de participation sera émise par le Centre du savoir sur mesure de l'Université du Québec à Chicoutimi à chacun des apprenants. Une (1) unité d'éducation continue (UEC) est attribuée pour dix (10) heures de participation à une activité d'éducation continue. Un seuil minimal de 80 % du nombre d'heures de participation par activité concernée doit être suivi pour recevoir une attestation de participation.