

1^{ère} journée : L'aspect organisationnel, financier et patrimonial

PROGRAMME :

INTRODUCTION :

Accueil, présentation du « parcours » de ces 2 jours.

1> « Retraité retiré » ou « Actif libéré » ? Choisissons :

- Atelier « Post-it world café » : en 1 mot, la retraite vous évoque quoi ?
- Comment vous y voyez-vous ? Regrets, inquiets, idées, projets ?
- « Vieillir ou mûrir ? », « Naufrage ou voyage ? », de quoi parle-t-on...,
- Nouveaux équilibres nouveaux rôles, se « sentir utile », sens et activités,
- Nouveaux rythmes, nouveaux repères : comment migrer sans rupture,
- Rôles multiples : parents, grands-parents, enfants, petits-enfants : se situer,
- Seniors et vie sociale : des acteurs majeurs, et une « silver économie » en plein boom,
- Plus de temps et moins d'argent : nouveau contexte, contraintes et opportunités,
- « Niveau de revenu » / « niveau de vie » : que modifier pour préserver le second ?
- Vie pratique : quelques précieuses astuces pour diverses activités à budget serré,
- Quelques pratiques utiles pour consommer moins cher, des loisirs à l'alimentaire,
- Le conjoint, la vie du couple : comment harmoniser sans contraindre,
- Résonance émotionnelle, sympathie, empathie : ne pas confondre et gérer,
- Nouveau quotidien, nouvel emploi du temps, nouveau rythme : subir ou choisir ?

2> Optimiser, protéger, transmettre son patrimoine :

- 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,
- Questions / réponses.

2^{ème} journée : **Hygiène de vie, santé, lien personnalité-projet(s)**

PROGRAMME :

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,
- Les 6 sources de jouvence de notre 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(x) projet(s) : 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 nous aider,
- Rêves > idées > projets > décisions > actions : le cheminement logique,
- Emploi du temps : « l'avant » et « l'après », comment évoluer ? **Atelier.**
- Les 4C : « Je continue, je cesse, je choisis, je commence ».
- Bilan, échanges « à cerveau total »,
- Questionnaire d'évaluation du stage.