

Comment aborder la retraite en 5 étapes simples et efficaces.





INTRODUCTION

Le passage à la retraite représente une étape importante dans notre vie, une transition riche en nouvelles perspectives, une invitation à poser un regard nouveau sur la vie et saisir de nouvelles opportunités.

Mon objectif est de vous aider à préparer cette nouvelle phase de votre vie de manière positive, en vous fournissant des outils et des idées pour vivre votre retraite pleinement et harmonieusement.

Que vous soyez déjà à la retraite ou que vous vous y prépariez, ce guide vous aidera à naviguer cette période avec confiance et joie.



N°1

Vérifier son éligibilité et évaluer ses droits à la retraite

L'âge de la retraite varie en fonction de sa profession, de sa date de naissance et du nombre de trimestres cotisés. Il se situe généralement entre 62 et 67 ans.

Comment consulter son relevé de carrière ?



Via le site de l'assurance retraite :

www.lassuranceretraite.fr

Comment estimer le montant de votre future retraite ?



L'assurance retraite propose sur son site officiel un simulateur. Vous pouvez aussi prendre RDV avec un conseiller pour des informations personnalisées et planifier son budget.

Ces différentes étapes te préparent à aborder cette nouvelle phase de ta vie et prendre des décisions éclairées, concernant ton départ à la retraite.



Planifier son départ dans la sphère professionnelle

Une fois informé de mes droits à la retraite, je mets en place plusieurs actions pour assurer une transition professionnelle fluide et sereine.

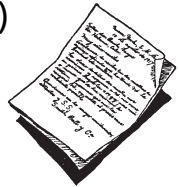
J'informe mon employeur :



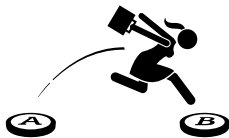
je respecte un préavis de 6 mois



Je rédige une lettre pour ma demande de retraite, en précisant la date souhaitée de mon départ. (lien à télécharger)



je prépare la transition en accord avec mon employeur :



JE PRÉPARE AVEC MON EMPLOYEUR LA TRANSITION, ET JE PARTICIPE ACTIVEMENT À LA FORMATION DE MON REMPLAÇANT POUR UNE CONTINUITÉ EFFICACE





N°2 BIS

EXEMPLE DE LETTRE

[Prénom Nom]

[Adresse]

[Code Postal, Ville]

[Téléphone]

[Email]

[Date]

[Nom de l'employeur]

[Poste]

[Nom de l'entreprise]

[Adresse de l'entreprise]

[Code Postal, Ville]

Objet : Demande de départ à la retraite

Madame, Monsieur,

Par la présente, je souhaite vous informer de ma décision de prendre ma retraite. Je vous prie de bien vouloir considérer cette lettre comme ma demande officielle de départ.

Je souhaiterais que ma retraite prenne effet à partir du [date souhaitée]. Je reste à votre disposition pour discuter des modalités de cette transition et pour assurer une passation de mes tâches dans les meilleures conditions.

Je vous remercie par avance pour votre compréhension et votre soutien dans cette démarche.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

[Signature]

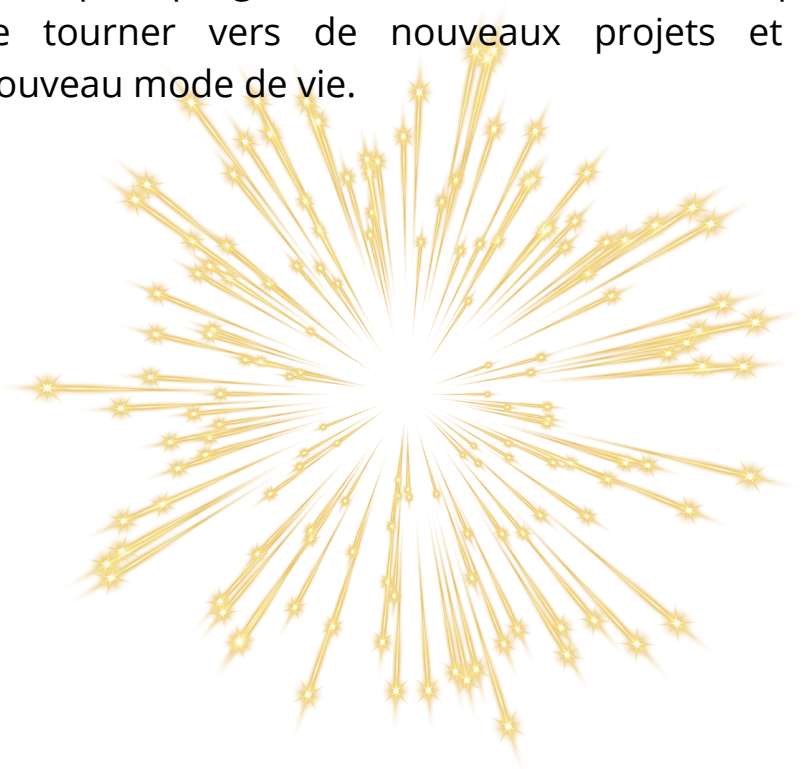
[Prénom Nom]

N'hésite pas à personnaliser cette lettre selon tes besoins !



Célébration de départ

Le processus de transition, dans ce contexte, fait référence aux étapes émotionnelles que traverse une personne lorsqu'elle quitte une partie importante de sa vie, comme sa carrière professionnelle. Cela implique de reconnaître la fin de son rôle et de ses habitudes de travail, et d'accepter progressivement cette évolution pour se tourner vers de nouveaux projets et un nouveau mode de vie.





N°3

Cependant, comme tout changement majeur, la transition vers la retraite peut susciter des questions et des incertitudes.

Quels sont les 5
mots
qui te définissent
le mieux ?

Quels sont les 5
compétences , talents
ou dons
qui te définissent
le mieux ?

Quels sont les
10 mots
qui décrivent le mieux
ta vision
de la retraite ?

Progresser- Positivité
Ambition SE RÉALISER
Leadership
Liberté TRANSMETTRE chanter
sexualité Compétences Soins
LIEN HARMONIE SAVOIR

BIEN-ÊTRE INTÉGRITÉ Découvrir
responsabilité AMOUR
Succès CONFORT Autonomie
Management SE RÉALISER

INTÉGRITÉ
COURAGE
D'ÊTRE SOI
PARTAGE
Bonheur

EPANOUISSEMENT
Indépendance performance
Sécurité BIENVEILLANCE PAIX
matérielle et
affective accomplissement

TENDRESSE EXPERIENCE Heureux
RIRE POSITIF calme

SANTÉ AMIS PLAISIR
JOIE VIE SAIN

respirer Vie Connexion

PASSION

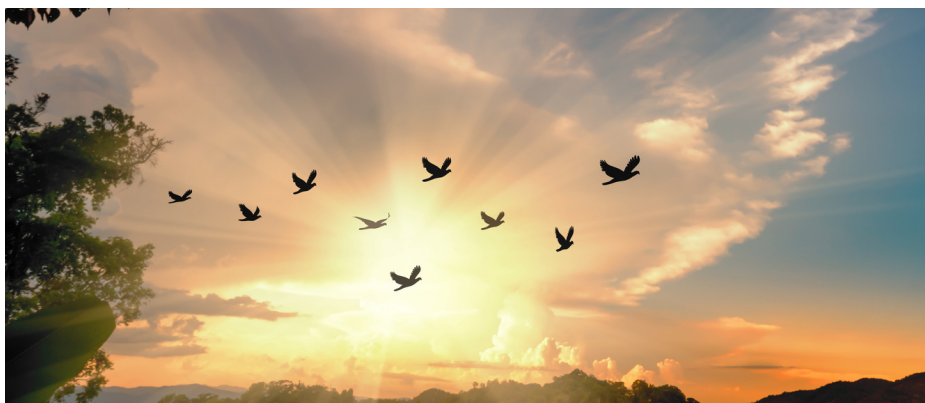
et....



N°4

Revenir à l'essentiel : un pas vers une nouvelle liberté

La retraite est l'occasion parfaite pour repenser son environnement et se libérer de l'inutile. Ce processus de désencombrement, procure des bienfaits importants.



Les bienfaits physiques:

En se débarrassant des objets inutiles, tu simplifies ton quotidien. Un espace épuré favorise une circulation fluide, et permet de consacrer son énergie à ce qui compte vraiment.

Les bienfaits psychologiques :

En libérant de l'espace autour de moi, je libère également de l'espace en moi. Un espace de vie ordonné favorise une meilleure concentration et une plus grande sérénité.

☀️ S'ouvrir à de nouvelles expériences :

je fais de la place, ce processus m'aide à redéfinir mes priorités, à me reconnecter avec ce qui me rend vraiment heureux. J'aborde cette nouvelle phase de vie avec un esprit plus ouvert et plus libéré.

☀️ Une transformation personnelle :

Désencombrer est aussi un acte symbolique de transformation personnelle. Vous tournez la page sur le passé, pour vous préparer à écrire un nouveau chapitre de votre vie.

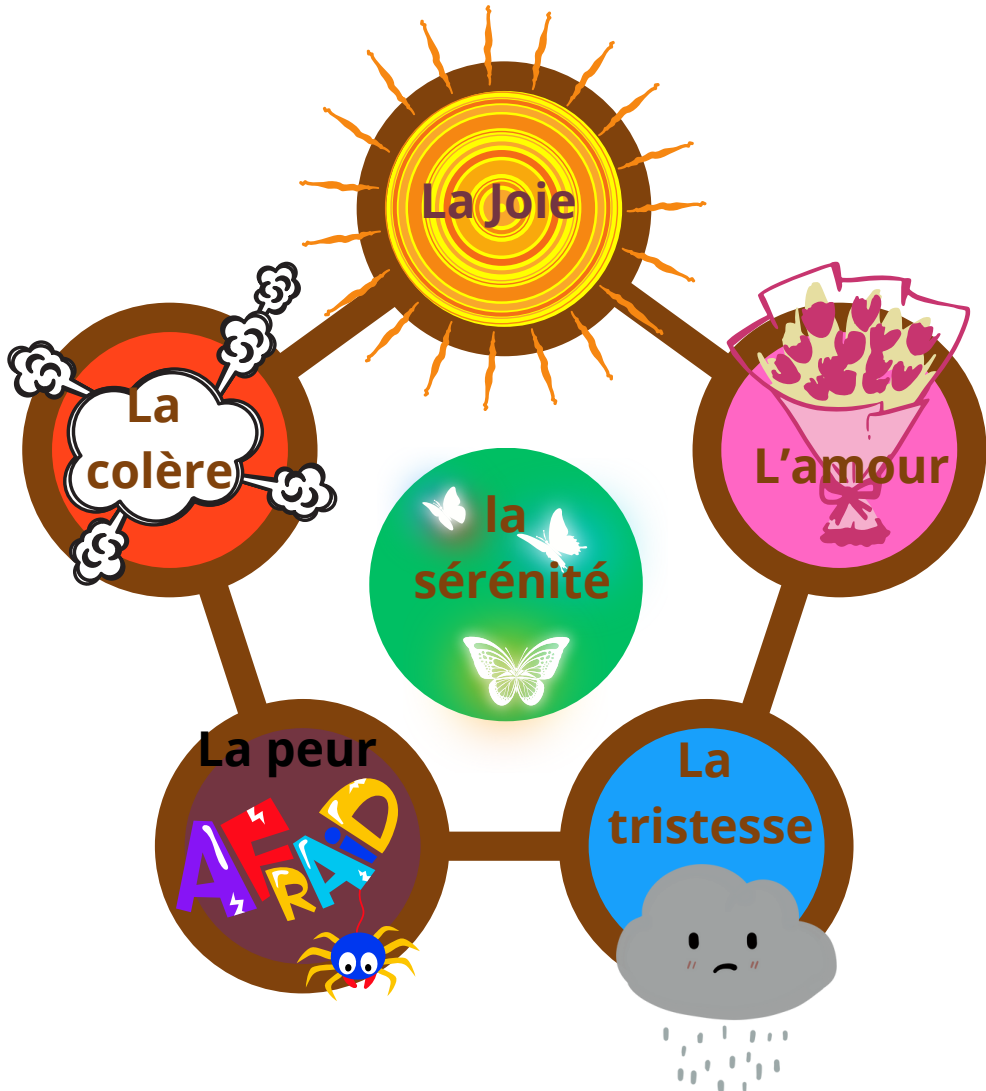


Le désencombrement est un merveilleux cadeau: bien plus qu'un simple rangement, c'est un acte de soin pour soi-même qui ouvre la porte à une vie plus épanouie.



N°5

Se reconnecter à ses émotions



 **La joie** renforce le bien être; nourrit 
l'esprit et donne un nouvel élan à chaque jour.

 Reconnaître **la tristesse** permet 
de l'accepter et de s'ouvrir à de nouvelles sources de satisfaction et de bonheur.

 Accueillir pour transformer **la colère**
en énergie positive permet de concrétiser
de nouveaux  projets, de nouveaux et objectifs.

 Cultiver **la paix et la sérénité** aide 
à avancer avec clarté et équilibre dans ses projets.


 Faire face à **la peur, l'anxiété** aide à
désamorcer les blocages et à surmonter
les pensées limitantes.  

 **L'amour** véritable, enrichit et embellit
la vie en offrant partage et connexion
profonde



 **La joie** renforce le bien être; nourrit 
l'esprit et donne un nouvel élan à chaque jour.

 Reconnaître **la tristesse** permet 
de l'accepter et de s'ouvrir à de nouvelles sources de satisfaction et de bonheur.

 Accueillir pour transformer **la colère**
en énergie positive permet de concrétiser
de nouveaux  projets, de nouveaux et objectifs.

 Cultiver **la paix et la sérénité** aide 
à avancer avec clarté et équilibre dans ses projets.

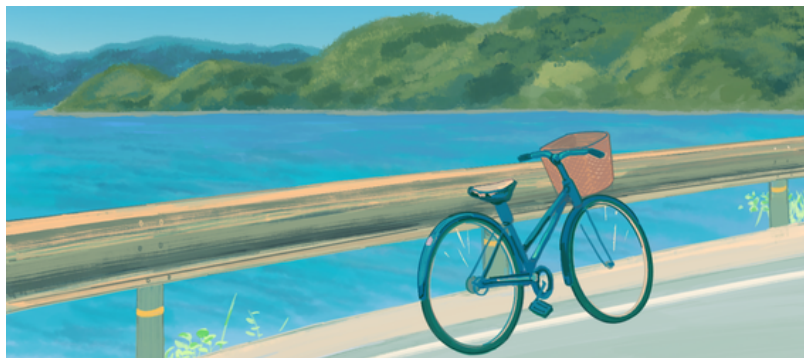

 Faire face à **la peur, l'anxiété** aide à
désamorcer les blocages et à surmonter
les pensées limitantes.  

 **L'amour** véritable, enrichit et embellit
la vie en offrant partage et connexion
profonde





**La retraite offre l'opportunité
de donner un nouveau sens à
sa vie,
de se réaliser ,
de trouver la paix et
l'harmonie.
Je vous y accompagne : en
route 3-2-1- Go !!!**



Vous êtes:

- **Anxieux, car vous allez être à la retraite et vous ne l'avez pas vraiment préparé**
- **Vous avez l'impression de ne plus avoir de but ou d'objectif clair dans votre vie.**
- **Vous avez du mal à trouver votre nouvelle identité après avoir quitté votre travail,**
- **Vous vous sentez plus seul, plus isolée et vous avez peur de tous ces bouleversements,**
- **Vous souffrez d'une perte de motivation, votre vie ne semble plus avoir de sens ,**



**Je vous propose de vous accompagner
pour:**

- Mobiliser tous vos talents et votre potentiel pour développer votre confiance et franchir cette étape avec sérénité
- Etablir un plan d'action pour trouver votre nouvel équilibre et retrouver du sens
- Accueillir vos émotions pour transformer votre quotidien.
- Découvrir l'harmonie intérieure, véritable atout pour une retraite épanouissante
- Aller à la rencontre de vos rêves et définir.