Préparer sa retraite

Votre guide pour une retraite en or

1.5
heure(s)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

'- Identifier les étapes à suivre pour préparer son départ
- Découvrir les bons réflexes pour rester en forme (santé, sommeil, mémoire…)
- Identifier les questions à se poser pour son projet futur

PÉDAGOGIE & ÉVALUATION

Leçons à suivre à votre rythme : vidéos pédagogiques, infographies et quiz variés
1 quiz amont + 1 quiz final d'évaluation

PROGRAMME

- Le passage à la retraite : période de transition
- Ma retraite, je la prépare
- Bien avec les autres, s'épanouir à travers une vie sociale
- La retraite et la vie familiale
- Apprendre à dire non
- Rester en bonne santé à la retraite
- Adopter une alimentation saine et équilibrée
- Retrouver un sommeil de qualité
- La mémoire, ça s'entretient

MODALITÉS D'ACCÈS

'- Formation accessible dans les 72 heures depuis son smartphone (iPhone ou Android) ou depuis un ordinateur ou une tablette.
- Durée d'accès : 1 mois
- Assistance technique : help@readyfortakeoff.fr

ACCESSIBILITÉ AUX PSH

Notre référent Handicap, Nicolas FOURNIER, se tient à votre disposition pour étudier les meilleures modalités d'accès à la formation.
nicolas@readyfortakeoff.fr ; 06.47.75.76.05.

Lien politique PSH

PREREQUIS

Avoir un appareil numérique connecté à internet (smartphone, tablette, ordinateur)

TARIF

Voir la grille tarifaire

Nous contacter :
contact@readyfortakeoff.fr
06.47.75.76.05

www.readyfortakeoff.fr

Cette formation :
Répond aux attentes : N/A
Est recommandée : N/A

READY FOR TAKE-OFF - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REF : RFTO-ML- 040
DATE MISE À JOUR : 9/12/2022