



COFFRE À OUTILS

Conférence

« Pratiquer sa retraite... maintenant ! »



T. 450 622-4433
C. 514 605-7390



jblondin@gt-360.ca



intersources.ca
transfert360.com



Pratiquer sa retraite... maintenant !

Profil de la conférencière

Josée blondin, M.Ps., psychologue organisationnelle, conférencière, formatrice, co-auteure et fondatrice d'InterSources et de Transfert 360

Fondatrice d'InterSources et de Transfert 360, psychologue du travail et conseillère stratégique en continuité, santé et performance des humains au cœur des organisations, elle a accompagné vers la réussite de leur transition plus de 200 clients. Josée s'est spécialisée dans le transfert des compétences, la gestion des savoirs et les enjeux humains du transfert ainsi que les transitions de vie professionnelle.

Elle compte, parmi ses ateliers de conférences, plusieurs ateliers de formation sur la préparation à la retraite dont elle présente l'aspect psychosocial dans plusieurs organisations. Ces formations sont également offertes en collaboration avec des partenaires qualifiés pour les aspects financiers de la retraite. Elle est également co-auteurice d'un livre intitulé « Tomber à la retraite » qui en est à sa 3e édition faisant de cet ouvrage un bestseller au Québec maintenant sous le nouveau titre « Ma retraite, des spécialistes m'aident à la préparer. ». Aussi co-auteurice du livre L'Après-Inc. pour seconder les entrepreneurs dans leur transition de vie selon les enjeux humains et émotifs. Elle est également une conférencière chevronnée et formatrice pour divers organismes, notamment l'Institut du Leadership dans le cadre de la formation portant sur la certification en transfert d'entreprise.

Elle a aussi été finaliste pour deux prix prestigieux : Prix Femmes d'affaires du Québec ainsi que pour le Prix Entrepreneur du Québec, catégorie « petite entreprise ».

Elle fait aussi partie de la Brigade Expertes EVOL/Femmessor où elle agit comme experte conseils aux entrepreneures et comme animatrice dans la cellule de co-développement Relève & Acquisitions.

Par ailleurs, madame Blondin est sollicitée à titre d'experte pour la rédaction de chroniques dans des revues spécialisées et divers journaux tel que Finance et Investissement, car l'argent c'est émotif ! Également connue comme chroniqueur invitée dans différents médias télévisuels.



Tomber à la retraite, une planification complète !

L'argent ne tombe pas du ciel. C'est pourquoi il faut miser juste et tôt afin de rester sur ses pieds au moment de la retraite! Celle-ci entraîne des changements importants de statut, d'attitude et d'horaire. Mal préparée, la retraite pourrait bien vous faire tomber!

À ce moment-là, serez-vous prêt? Et quels seront vos besoins? Devez-vous maintenant cotiser au CELI, au REER ou rembourser vos dettes? Comment allez-vous occuper vos deux mille heures annuelles de temps libre? Sur quels revenus pourrez-vous compter?

Voilà quelques-unes des questions évoquées dans cet ouvrage, auxquelles vous trouverez des réponses claires. L'expertise jumelée d'une psychologue, d'une fiscaliste, d'une actuaire et d'un expert en gestion des risques vous aidera à cheminer dans votre réflexion.

EXERCICE 1

Mes préoccupations...
Ce qui est important pour moi :

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

EXERCICE 3

PHYSIQUE	INTELLECTUEL
<p>Garder un corps alerte et énergique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sommeil • Nourriture • Respiration • Exercices • Sport • Sexe • Massage et soins personnels • Autres... 	<p>Garder son cerveau actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre une langue étrangère • Entreprendre des études • Entretenir des discussions entre amis sur des sujets d'intérêts communs (club de livres, de cuisine, politique, philosophie) • Avoir un passe-temps (jeux de mots, d'énigmes, échecs, puzzle) • Faire partie de comités • Découvrir ses intérêts (recherches, généalogie, voyage) • Autres...
ÉMOTIONNEL (AFFECTIF / INTIMITÉ)	ESTIME DE SOI (SPIRITUEL / BIEN-ÊTRE PERSONNEL)
<p>Viser l'autonomie émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rire • Relaxer • Entretenir des pensées positives et constructives • Attitude de gratitude • Se valoriser • Se libérer de ses peurs • Tenir un journal intime • Développer une activité créative (écrire, piano, peindre, sculpter du bois) • Faire ses deuil (de sa jeunesse, du pouvoir social, d'idéaux, d'un mariage, des enfants partis de la maison, d'une reconnaissance sociale) • Régler ses blessures passées • Vie de couple 	<p>Viser l'estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mission de vie • Croyances de base • Confiance en soi • Vivre selon ses valeurs • Répondre à ses besoins • Avoir le sentiment d'être utile (transférer ses connaissances et son savoir-faire à ceux qui le demandent) • Autres... <p>Maintenir un équilibre temps et énergie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechercher l'équilibre du temps passé dans ses différents rôles • Temps opérationnel, relationnel et personnel • Planifier un pourcentage de son temps pour ce qui est essentiel pour soi et un pourcentage pour les autres • Se laisser du temps libre pour ne rien faire, juste être • Avoir un agenda «d'équilibre de vie» • Autres...
COMMUNICATION RELATIONNELLE (SOCIAL)	MATÉRIEL
<p>Développer ses interrelations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à verbaliser ses émotions • Apprendre à s'affirmer • Apprendre à communiquer ses besoins • Apprendre à écouter activement • Apprendre à partager ses opinions, ses rêves • Se donner la permission d'être authentique • Se tenir avec des gens qui s'amuse et qui aime la vie • Autres... 	<p>Gestion de ses finances</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les régimes de retraite publics • Mes avoirs • Bien gérer mes revenus • Profiter de la fiscalité • Mon budget • Vouloir aider mes enfants ou mes petits enfants • Penser à léguer mon patrimoine et à protéger mes proches • Ma situation familiale et mes finances • Autres...

EXERCICE 4

À remplir par le conjoint / ami

À travers les yeux de l'autre

Demandez à votre conjoint / ami de compléter ce document afin que vous puissiez, par la suite, en discuter ensemble et ainsi alimenter vos réflexions personnelles.

1) Quelles sont, selon vous, les principales qualités, compétences, aptitudes de votre conjoint / ami ?

2) Qu'est-ce qui l'intéresse, le motive ?

3) Comment, selon vous, votre conjoint / ami est-il perçu par les autres (aspects positifs et négatifs); faites une liste de tous les points, même si vous n'êtes pas d'accord avec certains. Pour ceux avec lesquels vous êtes en désaccord, expliquez.

Positifs	Négatifs	Explications

EXERCICE 4 (suite)

4) Selon vous, y a-t'il des éléments particuliers qui pourraient nuire à votre conjoint / ami dans sa préparation à la retraite ?

5) Selon vous, quels sont ses objectifs à court terme? Ses buts/ses projets pour la retraite ?

Seul : _____

En couple : _____

6) En ce moment, à quelles activités croyez-vous qu'il pourrait s'intéresser ou commencer en vue de sa retraite ? Pourquoi ?

7) Y a-t-il des types d'activités souhaitées qu'il ne peut se permettre ou considérer en ce moment ?

8) SELON VOUS... Quelle est pour vous une retraite épanouie? Pensez-vous que votre conjoint(e) / ami(e) a la même perception/vision ?

Note : Dans ce document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Votre cheminement... vous dans 5 ans !

Dans 5 ans, demandez-vous si vous avez atteint vos objectifs. Est-ce que vous avez utilisé les mêmes moyens que ceux prévus il y a 5 ans ?

À mes propres yeux, je serai... *(par exemple, j'aurai mis en place mon programme d'activités physiques)*

Pour mon couple ou ma vie sociale, j'aurai... *(par exemple, je prendrai le temps pour des soupers en amoureux)*

Ce que je souhaite avoir réalisé, c'est... *(par exemple, avoir ralenti le travail et réussi à lâcher prise)*

Les moyens que je prendrai pour y parvenir, sont... *(par exemple, un plan d'action sur les tâches à déléguer ou à transférer)*

Note à moi-même : Prendre le temps de rire et m'amuser !!!

Si je n'ai pas atteint mes objectifs, je me donne une seconde chance et je revois mes échéances !