

Opleiding : Informatie inwinnen en je voorbereiden op je pensioen

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. PRT

Prijs : 1360 € V.B.

★★★★☆ 4,8 / 5

BEST

Deze cursus biedt je de mogelijkheid om een diepgaand overzicht te krijgen van de huidige pensioenregelingen, hun recente en toekomstige hervormingen en je aanspraken, om je inkomen en vermogen effectief te beheren en om je gezondheidskapitaal te behouden. Door middel van praktisch advies en anticiperende workshops leer je hoe je je kunt voorbereiden op de overgang naar je pensioen, je financiële middelen veilig kunt stellen en je persoonlijke plannen en levensstijl opnieuw kunt definiëren, zodat je deze nieuwe fase met een gerust hart en vol vertrouwen tegemoet kunt treden.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Je inkomen berekenen
- ✓ Omgaan met de veranderingen die gepaard gaan met pensionering
- ✓ Een levensplan voor je pensioen opstellen
- ✓ Je gezondheid en geheugen op peil houden

Doelgroep

Iedereen die bijna met pensioen gaat en zich daar zo goed mogelijk op wil voorbereiden

Voorafgaande vereisten

Geen

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Iedereen die bijna met pensioen gaat en zich daar zo goed mogelijk op wil voorbereiden

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakken als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

1 Je rechten kennen en je inkomen berekenen

Compétences visées

- Inzicht in pensioenkwesities, hervormingen en actuele gebeurtenissen
- Je loopbaansamenstellingsdossier samenstellen
- De verschillende ouderdomspensioenen begrijpen: basispensioen, aanvullend pensioen en aanvullend aanvullend pensioen
- Je inkomen en vermogen beheren

Activités pédagogiques

- Praktische oefeningen: pensioenen en vermogensoverdrachten berekenen (voorbereid of onvoorbereid)

2 Omgaan met de veranderingen die gepaard gaan met pensionering

Compétences visées

- De band met het bedrijf: een constructieve relatie opbouwen met je opvolger, bijdragen aan de herinnering van het bedrijf
- Veranderingen identificeren, begrijpen en omzetten in kansen
- Omgaan met de eisen van familie: echtgenoot, bejaarde ouders, kinderen, kleinkinderen, enz.
- Nieuwe regels voor het leven opstellen
- Tijd voor jezelf nemen
- Positief omgaan met de overgang en je aanpassen aan de nieuwe leefregels

Activités pédagogiques

- Praktische oefeningen: de veranderingen identificeren die gepaard gaan met de overgang naar pensionering
- Individuele en groepsreflecties: de risico's van pensionering (isolement, depressie, zittende levensstijl, enz.) en manieren om je daartegen te beschermen.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

3 Actie ondernemen om een actief pensioen op te bouwen

Compétences visées

- Een project voor de middellange en lange termijn ontwerpen
- Inventariseer je kwaliteiten en interesses
- Nieuwe activiteiten vinden om je bezig te houden
- Activiteiten kiezen op basis van je behoeften en wensen
- Je projecten voorbereiden en erop anticiperen

Activités pédagogiques

- Individuele reflectie: de balans opmaken van je kwaliteiten, vaardigheden en interesses
- Zelfdiagnose: Ben ik klaar voor dit nieuwe leven?

Outils et méthodes

- Zelfpositioneringstests

4 Uw gezondheidskapitaal optimaliseren

Compétences visées

- Je geheugen onderhouden
- Gezond en evenwichtig eten
- Je slaap behouden
- Omgaan met stress en de gevolgen ervan
- Een evenwichtig, sereen leven opbouwen

Activités pédagogiques

- Praktische oefeningen: geheugenoefeningen
- Individuele en collectieve reflecties: uitwisselingen over het begrip "levensbalans"

Outils et méthodes

- Memorisatietechnieken
- Technieken voor stressbeheer

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026: 16 apr., 16 apr., 21 mei, 18 juni, 18 juni, 3 sep., 22 okt., 23 nov., 14 dec.

PARIS LA DÉFENSE

2026: 16 apr., 21 mei, 18 juni, 3 sep., 22 okt., 23 nov., 14 dec.

LILLE

2026: 18 juni, 23 nov.