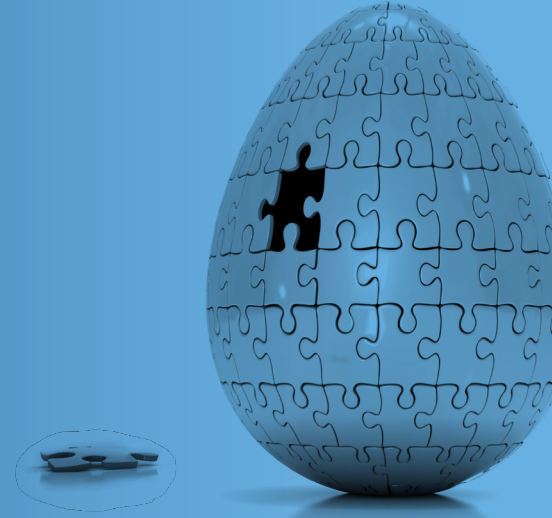




Une retraite constructive

Arrêter de travailler, pas arrêter de vivre

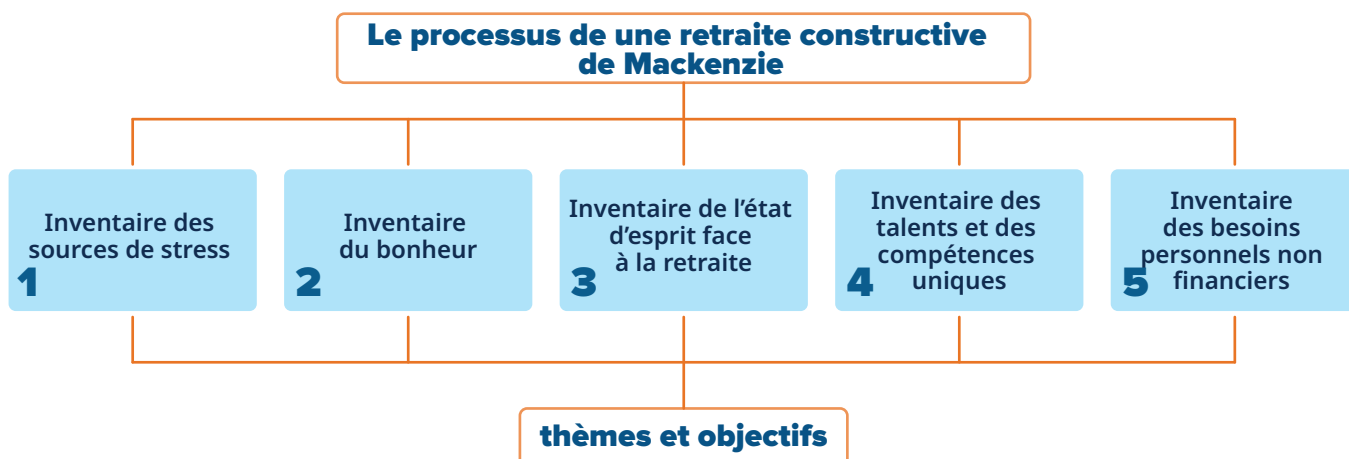


Votre retraite ne se passe pas exactement comme vous l'aviez envisagée? Avez-vous de la difficulté à donner du sens à votre nouveau temps libre? Vous est-il difficile de trouver des substituts à certains aspects de votre vie professionnelle?

Si vous avez répondu par l'affirmative à l'une ou l'autre de ces questions, vous n'êtes pas la seule personne à avoir de tels sentiments. La retraite évolue, les gens vivent plus longtemps, ils sont plus actifs et cherchent à exploiter leur temps libre à bon escient.

La transition d'un emploi à temps plein à une retraite où on dispose de beaucoup de temps libre peut être étonnamment stressante. Il peut s'avérer difficile de remplacer le sentiment d'avoir un but et d'appartenir que vous procurait votre travail. Profiter pleinement de votre temps en participant à des activités enrichissantes et agréables, tout en adhérant à votre budget de retraite, peut-être compliqué.

Votre conseiller peut vous aider en parcourant avec vous le cahier d'exercices pour une retraite constructive pour les investisseurs de Mackenzie. Ce cahier est conçu de façon à vous aider à identifier les activités qui vous permettront de vivre une retraite heureuse et épanouissante, tout en utilisant vos talents et compétences uniques.





1 Inventaire des sources de stress

Vous êtes peut-être parmi ces Canadiens et Canadiennes qui constatent avec surprise à quel point la retraite peut être stressante et l'impact négatif que le stress peut avoir sur le bien-être mental et physique général. La partie inventaire des sources de stress de notre processus vous aide à découvrir les aspects de votre retraite qui sont source d'anxiété. Discutez avec votre conseiller des professionnels qui pourraient vous aider à gérer et à éliminer ce stress.

2 Inventaire du bonheur

Le bonheur est un état d'esprit qui nous est parfois difficile de reconnaître en nous-mêmes. Pour dresser votre inventaire du bonheur, il vous faut premièrement identifier les facteurs qui y contribuent, qu'il s'agisse de l'optimisme, du courage, du sentiment de liberté, de la proactivité, de la sécurité, de la santé, du fait de vivre ses valeurs, du sens du devoir ou encore du sentiment d'appréciation.

Nos outils mesurent votre niveau de bonheur, mettent en lumière les aspects de votre vie qui pourraient être améliorés et proposent des moyens pour y parvenir.

3 Inventaire de l'état d'esprit face à la retraite

Chacun vit sa retraite différemment. Cet inventaire révèle ce que vous ressentez en ce qui concerne la retraite et fournit des outils pour faire en sorte que la vôtre devienne plus enrichissante et plus constructive.

4 Inventaire des talents et des compétences uniques

Ce guide vous aidera à identifier ces talents, compétences et intérêts qui vous distinguent, pour que vous puissiez mieux vous épanouir pendant votre retraite.

5 Inventaire des besoins personnels non financiers

Cet inventaire vous aide à dresser la liste, par ordre d'importance, de vos plus importants besoins non financiers, ce qui vous mènera vers une retraite plus heureuse. Il pourrait par exemple s'agir d'un sentiment d'utilité, de valeur, d'appartenance, de routine, de productivité et d'influence. Nous explorons ensuite des stratégies pour vous aider à satisfaire ces besoins.

Communiquez avec votre conseiller afin d'en savoir plus au sujet du processus de retraite constructive de Placements Mackenzie, pour que la prochaine étape de votre vie soit des plus enrichissantes et des plus agréables.

Le contenu de ce document (y compris les faits, les perspectives, les opinions, les recommandations, les descriptions de produits ou titres, ou les références à des produits ou titres) ne doit pas être pris ni être interprété comme un conseil en matière de placement, ni comme une offre de vente ou une sollicitation d'offre d'achat, ou une promotion, recommandation ou commandite de toute entité ou de tout titre cité. Bien que nous nous efforcions d'assurer son exactitude et son intégralité, nous ne sommes aucunement responsables de son utilisation.