RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

1 / 5

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

Optimiser son temps dans cette deuxième vie active.

Discerner les changements qu'entraîne le passage de la vie professionnelle à la nouvelle vie de retraite et y faire face. Appréhender une nouvelle organisation de vie et bien vivre le changement :

- Mieux se connaitre pour mieux se préparer psychologiquement au changement (quitter son activité professionnelle),
- Favoriser l'émergence de projets personnels et en comprendre l'importance,
- Définir comment conserver son équilibre personnel, familial et social, en fonction de ses besoins et de sa personnalité,
- Prévenir les impacts liés au vieillissement et aborder la retraite avec sérénité. (prévention par l'activité physique, qualité de vie, entretenir sa mémoire, hygiène de vie et équilibre, etc...)

Intégrer la nouvelle législation en matière de retraite pour :

- Se positionner par rapport aux droits acquis et à sa situation personnelle,
- Préparer son dossier retraite : les étapes, les interlocuteurs, les actions,
- Comprendre le mode de calculs,
- Connaitre les différentes possibilités pour améliorer sa retraite de base.

Compétences développées

- Repérer en soi les effets du changement et en tenir compte pour mieux les appréhender
- Prévenir les risques liés à la cessation d'activité (isolement, dépression, dévalorisation, sédentarité...)
- Identifier ses propres facteurs de stress afin de mieux les gérer
- Reconnaitre les effets du changement sur sa propre image de soi et de travailler sur ses pensées automatiques et sur l'estime de soi
- Identifier les effets du vieillissement afin de les anticiper : perte densité musculaire et du tonus, changement physique, suivi médical et entretien cognitif
- Définir des objectifs de vie et des projets

Durée de formation
2 jours soit 14 heures

Public
Tout salarié sénior souhaitant comprendre ses droits et démarches en matière de retraite et être accompagné au changement pour bien vivre son départ à la retraite.

Prérequis
aucun

Niveau / Certification Obtenue
Attestation de formation et certificat de réalisation.

Type de formation / stage
Présentiel, À distance

Intra/Inter/ Accompagnement individuel

BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

- Identifier les outils à disposition et les ressources pour accompagner le changement
- S'informer sur la législation en matière de retraite
- Connaitre ses droits et calculer son revenu
- Constituer son dossier retraite
- Comprendre les évolutions financières.

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard, postes informatiques à disposition
Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut- parleurs et son, casque, accès à internet.

Apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.
Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.
Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).

Nombre de Participant par session de formation :
En Inter-entreprises : Groupe de 10 personnes maximum en présentiel
En Intra-entreprise : Groupe de 10 personnes maximum
En distanciel: cours individuel ou collectif (nombre déterminé en amont en fonction de l'audit réalisé en amont)

Profil du formateur : formateur certifié et expérimenté

Modalités d'évaluation :
Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par questionnaire de positionnement
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

3 / 5

Programme

PRÉPARER SA RUPTURE PROFESSIONNELLE

- Se situer : démographie, le senior en famille, au travail
- Auto-évaluation du parcours professionnel
- Se préparer à quitter son activité professionnelle
- Le stress ressenti lors du passage à la retraite
- Repérer les changements, les anticiper
- Prévenir les risques liés à la cessation d'activité (isolement, dépression, dévalorisation, sédentarité...)
- Penser les stratégies d'adaptation
- L'importance du lien social
- Bien Vieillir : prévention du vieillissement : nourriture, hygiène de vie, activité physique
- La mémoire, son fonctionnement, l'entretenir

RECHERCHE DE PROJET

- Recherche de projets : Travail sur une roue de valeur
- Vivre le changement : Définir des objectifs personnels à partir des diagnostics réalisés la journée précédente
- Trouver un projet équilibré en tenant compte de sa personnalité, ses besoins, ses centres d'intérêt, ses moyens, ses compétences, ses motivations...
- Faire l'inventaire de ces points d'appui
- Ce que je perds dans le changement
- Ce que je gagne dans le changement
- Ma stratégie de réussite du changement
- Identifier les outils à disposition et les ressources pour accompagner le changement
- Élaboration d'un plan d'action individuel en fonction des objectifs de chacun
- Profil d'une retraite réussie

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

4 / 5

LÉGISLATION EN MATIÈRE DE RETRAITE

- Acquérir les notions de base nécessaires à la compréhension des différents dispositifs de retraite.
- Intégrer les nouveautés de la réforme
- Les questions relatives aux régimes de retraite

CONNAITRE SES DROITS ET CALCULER SON REVENU

- Connaitre les différents documents supports et droits à l'information.
- Savoir lire et contrôler son relevé de carrière.
- Construire les différents scénarios personnels possibles : âge de départ possible en fonction des trimestres cotisés et des différents dispositifs possibles (carrière longue, pénibilité, enfants...).
- Prendre en compte les charges fixes qui perdureront après le départ à la retraite.
- Améliorer sa retraite de base
- Comprendre les mécanismes de décote et surcote.
- Juger des coûts et bénéfices d'un rachat de trimestre ou de cotisation.
- Connaitre les différentes solutions complémentaires existantes : cumul emploi/ retraite, épargne retraite collective ou individuelle.
- Connaitre les règles de revalorisation du montant de la retraite
- Connaitre la fiscalité en vigueur
- Comprendre les mécanismes de la pension de réversion.

CONSTITUER SON DOSSIER RETRAITE

- Choisir sa date de départ et intégrer les démarches nécessaires à la constitution de son dossier
- Les différents interlocuteurs
- Les actions à mener
- Gérer ses revenus, son patrimoine, transmettre, fiscalité

LES ÉVOLUTIONS FINANCIÈRES POSSIBLES

RENCONTRONS-NOUS !
05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD
AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026
DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

5 / 5

- Connaitre les règles de revalorisation du montant de la retraite
- Connaitre la fiscalité en vigueur
- Comprendre les mécanismes de la pension de réversion.