



BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

Comment réussir sa retraite en étudiant les aspects administratifs, relationnels et personnels de ce projet ?

La première étape pour bien préparer sa retraite consiste à connaître ses droits et ses devoirs. Dès le début de votre vie active, vous avez dû rassembler des éléments (fiches de paie, relevés de points Agirc /Arrco, etc.) Cette formation dédramatisera les aspects administratifs pour vous accompagner pas à pas dans cette démarche. Une autre clé du processus est de laisser derrière vous une image positive de votre efficacité professionnelle afin de conserver de bonnes relations avec votre réseau. Pensez également à un chapitre plus personnel qui concernera la transition de vie qui vous attend. Ces trois étapes seront tout l'enjeu de ce stage.

FORMATIONS COURTES

INITIATION

DIST.

Ref. : C20RETRAITE2

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1420 € HT

Repas inclus

OBJECTIFS

- Appréhender la retraite avec confiance et efficacité.
- Trouver les solutions au maintien de son équilibre personnel, familial et social.
- Envisager la retraite en termes d'évolution et de projets.

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Toute personne qui envisage une cessation d'activité professionnelle dans les mois qui suivent.

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES ACQUISES

Bien préparer sa retraite.

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Communauté d'apprenants
E-quizz amont
Présentiel
E-quizz aval

PROGRAMME

Pendant
Bien préparer sa retraite 2J

Modules distanciels :

- E-quizz en amont/aval de la formation.



Aborder sa retraite avec confiance et efficacité

- Expression individuelle et collective : la vision portée sur les retraités.
- Dédramatiser les aspects administratifs :
 - principaux régimes (général, caisses complémentaires), particularités (carrières longues, majorations), pensions de réversion,
 - fiscalisation et prélèvements sociaux,
 - évolutions récentes.
- Définir les démarches à accomplir et le timing à respecter.

Gérer la transition sereinement

- Assurer le passage de témoin, pour soi et pour l'entreprise.
- Se protéger au meilleur coût : choisir sa mutuelle et son assurance.
- Gérer son temps en évitant vide et trop plein.
- Préserver son capital santé : mémoire, sommeil, hygiène de vie...
- Prendre les décisions utiles en termes de patrimoine : donations, successions...

Construire sa nouvelle vie relationnelle

- Entretenir et faire évoluer ses réseaux professionnels et familiaux.
- Se préserver de l'isolement comme de la sur-sollicitation.
- Rester aux commandes de sa vie : oser dire non, affirmer ses souhaits...
- S'approprier une nouvelle image de soi.

Concevoir son projet de vie pour la retraite

- Faire le point sur ses talents et envies.
- Envisager son nouveau budget de retraité : mutuelle, assurance, énergie, transport...
- Matérialiser son projet de retraite.

INTERVENANTS

Brigitte FERMAUD
Consultante en Ressources Humaines
HALLIANTIS RH

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**. Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#). Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap 



LIEUX ET DATES

À distance

04 et 05 déc. 2024

Paris

03 et 04 juil. 2024