

# Préparation à la retraite



PRÉSENTIEL

## MONTER SON DOSSIER DE DÉPART EN RETRAITE

Faire valoir ses droits à la retraite  
Faire le point sur la réforme des retraites  
Quand annoncer mes intentions à l'entreprise  
Quand engager la demande de liquidation  
Constituer son dossier de reconstitution de carrière  
S'adresser au bon référent  
S'informer sur ses droits

## LE CALCUL DE SES REVENUS

Les différentes pensions de retraite, retraite de base, retraite complémentaire  
Le calcul prévisionnel de la pension de retraite et les droits divers  
Les droits dérivés  
Le paiement et versement des pensions  
La gestion de ses revenus et son patrimoine  
Le cumul emploi-retraite

## LA GESTION PATRIMONIALE

Le testament  
La donation  
Les droits à la succession

## PRÉPARER SA SUCCESSION PROFESSIONNELLE

Transmettre ses savoirs, son expérience  
Contribuer à la mémoire de l'entreprise  
Continuer son activité

## CONSTRUIRE SON PROJET DE VIE

Repérer les changements et les positiver  
Faire face aux sollicitations familiales  
Gérer le risque de solitude  
Savoir aussi dire non  
Se créer de nouvelles relations

## ÉLABORER ET ENVISAGER UNE RETRAITE ACTIVE

Le bilan de mes envies et centres d'intérêt  
Choisir des activités pour soi  
Les associations et le bénévolat  
Penser à un carnet d'adresses utiles

## MAINTENIR SA SANTÉ

Pratiquer une activité physique et sportive  
Avoir une hygiène alimentaire saine et équilibrée  
Le sommeil

## ENTRETENIR ET DYNAMISER SA MÉMOIRE

## Référents pédagogiques

Nos intervenants sont des spécialistes du domaine visé et sont sélectionnés selon un processus de qualification très rigoureux permettant d'évaluer notamment : leur expérience professionnelle, leurs compétences pédagogiques, leur capacité d'animation, leur personnalité et leur créativité...

## OBJECTIFS

Permettre aux seniors de préparer sereinement leur retraite  
Savoir comment préparer son dossier de retraite : dimension administrative et financière  
Apprendre à aborder sereinement sa retraite et les changements sociaux et personnels que cela implique

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## PUBLIC

Toute personne souhaitant partir à la retraite dans les meilleures conditions possibles

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

### AVANT LA FORMATION : IMPLIQUER

Questionnaire pré-formation et/ou recueil des besoins pour préciser les attentes individuelles

### PENDANT LA FORMATION : APPLIQUER

Méthodes actives et participatives  
Apports théoriques (10%), mises en pratique (70%) et échanges (20%)  
Elaboration de son plan d'actions personnalisé

### APRÈS LA FORMATION : ACCOMPAGNER

4 rappels de contenu envoyés par mail  
Suivi post-formation

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Support de cours, exercices

## ÉVALUATION

### Évaluation des compétences

Tests, cas pratiques, exercices, mises en situation, jeux de rôle...

### Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction stagiaire  
Synthèse fin de stage du formateur

## VALIDATION

Attestation de fin de formation  
Attestation de présence

## MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Le contrôle de l'exécution de la formation est assuré par le formateur

## DATES

Cf planning