

Objectifs :

Connaître ses droits et calculer ses revenus
Faire face aux changements dus au passage à la retraite
Agir pour construire sa retraite active
Optimiser son capital santé

Public concerné et prérequis :

Toute personne proche de la cessation d'activité professionnelle

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Qualification des intervenants :

Formation animée par un consultant spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques :

Vidéo-projecteur, Paper-board,
Evaluation au début de la formation sur les attentes
Théorie, Mises en situation, Cas Pratiques
Exercices
Support de cours envoyé par mail

Durée, effectifs :

14 heures.

11 stagiaires.

Programme :

CONNAITRE SES DROITS ET CALCULER SES REVENUS

Comprendre la problématique des retraites, les réformes et l'actualité des retraites.

Constituer son dossier de reconstitution de carrière. S'informer sur ses droits.

Appréhender les différentes pensions de retraite, retraite de base, retraite complémentaire et sur complémentaire.

Gérer ses revenus, son patrimoine, anticiper la transmission, les donations, la fiscalité.

Exercices

Calculs de pensions. Calculs de transmission de patrimoine (préparée ou non anticipée).

FAIRE FACE AUX CHANGEMENTS DUS AU PASSAGE A LA RETRAITE

Le lien avec l'entreprise : créer des relations positives avec son successeur, participer à la mémoire de l'entreprise.

Repérer les changements, les accepter et les positiver.

Réapprendre à vivre à deux et faire face aux sollicitations familiales : parents âgés, enfants, petits-enfants.

Mettre en place de nouvelles règles de vie.

Savoir se préserver du temps pour soi.

Vivre positivement la période de transition à la découverte de ses nouvelles règles de vie.

Réfléchir aux risques de la retraite (isolement, dépression, sédentarité...) et s'en prémunir.

AGIR POUR CONSTRUIRE SA RETRAITE ACTIVE

Concevoir un projet à moyen et long terme.

Réaliser un bilan de ses qualités et centres d'intérêt.

Trouver de nouvelles activités pour rebondir.

Effectuer des choix d'activités pour soi.

Préparer et anticiper ses projets.

Posséder les adresses utiles : facultés, associations, fédérations de sport, activités culturelles et de loisirs.

Travaux pratiques

Réalisation d'un test individuel : suis-je prêt pour cette nouvelle vie ? Débriefing et échanges

Modalités d'évaluation des acquis :

Evaluation tout au long de la formation

Evaluation en fin de formation sur l'atteinte des objectifs

Evaluation à froid de 15 jours à 2 mois après la fin de la formation

Sanction visée :

Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Délais moyens pour accéder à la formation :

Inscription au plus tard 15 jours avant le démarrage de l'action

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui

OUI

Tarif :
520,00 €

Taux de satisfaction de la formation :
95.23