

SE PRÉPARER À LA RETRAITE

PUBLIC PRÉ-REQUIS

Toute personne dont le départ à la retraite est proche.

Aucun pré-requis.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre le fonctionnement du système de retraite en France.

Comprendre la liquidation de la retraite et le paiement de la pension.

Se préparer psychologiquement au changement lié au départ en retraite.

Construire son projet de vie.

PROGRAMME

Comprendre le système de retraite en France

- Comprendre les mécanismes de calcul des retraites (régime général ; complémentaires...).
- Savoir choisir sa date de départ en intégrant l'âge légal, la surcote ; la décote, les trimestres....
- Avoir une connaissance des diverses possibilités de départ à la retraite (dispositif légal, carrière longue, handicap, invalidité, progressive).

Résoudre les problèmes administratifs et financier

- Savoir gérer les relations avec les divers interlocuteurs.
- Appréhender les conditions de cumul emploi-retraite.
- Comprendre le mécanisme de la pension de réversion.

La transmission du patrimoine

- Connaître les règles usuelles de la dévolution successorale (et des droits de succession).
- Optimiser la transmission de son patrimoine (donation, assurance vie...).

La préparation a la retraite

- Prendre de la distance avec les relations professionnelles et avec l'activité – réfléchir sur le passage vie professionnelle – vie active personnelle.

Bien vivre le changement suite au départ

- L'évolution de la vie de couple, de la vie familiale, de la vie sociale.
- Réflexions sur les besoins fondamentaux et les motivations ; sources d'intérêts ; les freins et croyances.
- Prendre soin de soi : de son corps, de sa mémoire par la bien d'une hygiène de vie.
- La notion au temps et au respect de son rythme.

Construire son nouveau projet de vie

- Mettre du sens dans les nouvelles actions en y intégrant la transmission d'expérience, le savoir et le partage.
- Mettre en place de nouvelles relations familiales, sociales, environnementale.
- Bâtir son projet de retraité actif – harmoniser son projet de vie avec ses valeurs.
- Le nouveau rapport au temps dans son rythme personnel.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE & MOYENS TECHNIQUES

- Photo langage - carte EUREKA - mise en commun afin de faciliter / enrichir les projets de vie des divers stagiaires.
- Brainstorming travail collectif sur les freins / croyances sur la retraite.
- Apports juridiques sur la retraite.
- Moments d'échanges, de réflexions, de partages et de constructions.
- Chaque personne pourra venir avec ses documents de retraite afin de pouvoir les analyser et avoir un temps individuel avec la formatrice.

COMPÉTENCES VISÉES

Savoir différencier les différents acteurs du système de retraite en France.

Connaître les règles usuelles de la dévolution successorale (et des droits de succession).

Comprendre son décompte de calcul de retraite.

ÉVALUATION ET MOYENS DE SUIVI D'EXÉCUTION DE L'ACTION

Bilan personnalisé en fin d'action, sur les changements à engager dans la pratique des participants et engagement personnel des pistes d'actions.

Évaluation finale à chaud.

Attestation de formation.

ORGANISATION & MODALITÉS

Durée : 2 jours (non consécutifs afin de pouvoir expérimenter entre deux journées de formation)

Dates et horaires : à convenir

Lieu : dans l'entreprise

INTERVENANTE

Agnès DAVID PIERREUSE, consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM® (Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente) – formatrice en protection sociale et droits à la retraite.

COÛT

1.150,00 € HT/jour + TVA 20%, soit 1.380,00 € TTC/jour