

SE PRÉPARER A LA RETRAITE

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

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

PROGRAMME

1. 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)

2. Résoudre les problèmes administratifs et financiers

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

3. 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...)

4. La préparation à la retraite

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

5. 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 soit : de son corps, de sa mémoire par le biais d'une hygiène de vie
- La notion au temps et au respect de son rythme

6. 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, environnementales

PUBLIC :

Toute personne dont le départ à la retraite est proche.

PRÉ-REQUIS :
néant

DUREE :

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

TARIF :

1150 € HT/jour
soit 1380 € TTC/jour

LIEU :

Dans l'entreprise

DATES :

Nous consulter

- Bâtir son projet de retraité actif – harmoniser son projet de vie avec ses valeurs
- Le nouveau rapport au temps dans son rythme personnel

DEMARCHE 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

EVALUATION ET MOYENS DE SUIVI D EXECUTION 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
Evaluation finale à chaud
Attestation de formation

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

