

# S'informer et préparer sa retraite

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : PRT - Prix 2024 : 1 550€ HT

La réglementation des retraites est une chose. La façon dont elle est perçue par les intéressés en est une autre. Cette formation vous permettra de comprendre les régimes de retraites, leurs réformes, de gérer vos revenus et d'anticiper de nouvelles règles de vie pour vous projeter positivement dans votre nouvelle vie.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Comprendre comment calculer ses revenus

Gérer les changements liés à la retraite

Elaborer son nouveau projet de vie

Entretenir sa santé et sa mémoire

## TRAVAUX PRATIQUES

Les exercices et échanges se basent sur le vécu des participants pour leur permettre de retirer le maximum de bénéfice de la formation.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 06/2021

### 1) Connaître 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 surcomplémentaire.
- Gérer ses revenus, son patrimoine, anticiper la transmission, les donations, la fiscalité.

*Travaux pratiques : Echanges sur les calculs de pensions et des transmissions de patrimoine (préparée ou non anticipée).*

### 2) Faire face aux changements dus au passage à 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.
- Faire face aux sollicitations familiales : conjoint, 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.

### 3) 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.*

## PARTICIPANTS

Toutes les personnes proches de la cessation d'activité professionnelle.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

#### 4) Optimiser son capital santé

- Entretenir et dynamiser sa mémoire.
- Avoir une alimentation saine et équilibrée.
- Préserver son sommeil.
- Gérer le stress et ses conséquences.
- Utiliser le suivi médical.
- Se construire une vie équilibrée et sereine.

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2024 : 01 juil., 02 sept., 14 oct., 09 déc.

### PARIS

2024 : 24 juin, 26 août, 07 oct., 16 déc.

### LYON

2024 : 01 juil., 02 sept., 09 déc.

### AIX-EN-PROVENCE

2024 : 01 juil., 02 sept., 09 déc.

### BORDEAUX

2024 : 01 juil., 02 sept., 09 déc.

### DIJON

2024 : 17 juin, 02 sept., 09 déc.

### GRENOBLE

2024 : 01 juil., 02 sept., 09 déc.

### LILLE

2024 : 01 juil., 02 sept., 09 déc.

### MONTPELLIER

2024 : 01 juil., 02 sept., 09 déc.

### NIORT

2024 : 02 sept., 09 déc.

### ORLÉANS

2024 : 26 août, 16 déc.

### NANTES

2024 : 01 juil., 02 sept., 09 déc.

### RENNES

2024 : 01 juil., 02 sept., 09 déc.

### SOPHIA-ANTIPOLIS

2024 : 01 juil., 02 sept., 09 déc.

### STRASBOURG

2024 : 01 juil., 02 sept., 09 déc.

### TOULOUSE

2024 : 01 juil., 02 sept., 09 déc.

### TOURS

2024 : 26 août, 16 déc.