Programme de Formation

Retraite : comment bien se préparer à sa deuxième vie

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Toute personne désireuse d'être accompagnée dans sa préparation à la retraite

Objectifs pédagogiques

Mettre en place les actions nécessaires pour maximiser la transition vers la retraite

Prévoir avec tranquillité son départ à la retraite en se préparant aux différentes étapes de transition (départ de l'entreprise, adaptation à un nouvel emploi du temps, changements relationnels, nouvelles activités)…

Savoir quelles démarches administratives entreprendre pour partir à la retraite et comprendre les implications financières

Adopter de bonnes habitudes de santé pour bien vivre après la retraite

Connaître les dispositifs disponibles pour préparer la succession et assurer la protection de soi-même et de ses proches

Utiliser les services spécifiques offerts par la caisse de retraite complémentaire

Contribuer à la création de nouveaux projets

Description

Jour 1 :

Introduction à la retraite

Présentation des objectifs de la formation

Présentation des différents régimes de retraite (régime général, complémentaires, régimes spécifiques)

Les éléments clés de la nouvelle réforme des retraites

Évaluation des droits à la retraite

Les critères de durée d'assurance et de cotisation

La validation des trimestres

Les dispositifs de rachat de trimestres

Les simulations de calcul de pension

Gestion financière pendant la retraite

Les différents types de revenus en retraite (pension de retraite, épargne, autres compléments)

Les aspects fiscaux et sociaux des revenus de retraite

Les conseils pour une bonne gestion financière

Jour 2 :

Préparation psychologique à la retraite

Les différents impacts psychologiques liés au passage à la retraite

Les étapes de la transition vers la retraite

Le projet de vie à la retraite (changement de vie, activités et loisirs, relations sociales, engagement associatif…)

Les méthodes pour préparer sa nouvelle vie et trouver de nouvelles activités

Santé et bien-être en retraite

Les enjeux de la santé en retraite

Les droits liés à la santé des retraités

Les conseils pour une bonne hygiène de vie en retraite

Les activités physiques et les loisirs favorables à la santé

Les dispositifs d'aide et d'accompagnement pour les retraités

Les services proposés par les caisses de retraite (accompagnement social, aides financières, etc.)

Les dispositifs de maintien à domicile et d'hébergement en établissement

Les associations et organismes d'entraide pour les retraités

Conclusion et bilan de la formation

Récapitulatif des principaux points abordés

Temps d'échanges et de questions - réponses

Évaluation de la formation

Prérequis

Savoir communiquer en français (lu, écrit, parlé)

Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique

Echange sur les expériences vécues - les interrogations des participants

Moyens et supports pédagogiques

Support de cours si prévu à la commande

Salle de formation équipée et adaptée (hors visio)

Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation formative au long cours de la formation par le biais de mises en situation et de cas pratiques