

# Seniors : Préparez votre retraite

2 Jours (14h)

Ajouté le 15/06/2022 - Modifié le 14/11/2024

**À partir de 840€ NET**

Construire et préparer son projet de vie après le départ en retraite

## Objectifs

Acquérir les connaissances nécessaires pour préparer son départ en retraite et construire son projet de vie

## Compétences visées

- Comprendre les règles générales de retraite de base et complémentaire applicables à son statut
- Préparer son dossier de demande de retraite à l'entreprise et aux organismes pour la liquidation de ses droits à la retraite
- Gérer ses ressources et sa protection sociale sous statut retraité
- Comprendre les règles de base des successions et de transmission de son patrimoine
- Entretenir son potentiel santé au quotidien
- Elaborer son projet de nouvelle vie

## Public

Toute personne, salariée de droit privé, envisageant son départ à la retraite.

**Prérequis** : Aucun**Accessibilité** : Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation. Pour plus d'information : rendez-vous sur les pages de présentation de nos Centres de formation**Délais d'accès** : L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

## Programme

### Aborder sereinement ma fin de carrière

- Identifier mes compétences, mes savoirs
- Prévoir la transmission de mes compétences

# Seniors : Préparez votre retraite

## Gérer mon dossier de départ à la retraite

- Se familiariser avec les dernières réformes, les réglementations, le vocabulaire des régimes de retraite de base et complémentaires
- Connaître les dates relatives à l'obligation d'information (régime de base et complémentaire)
- Commenter les cas particuliers de départ à la retraite anticipée
- Cerner la notion de préretraite progressive
- Comprendre mon relevé de carrière afin de comptabiliser les trimestres requis pour mon départ
- Lister les formalités liées à la fin de mon contrat de travail
- Visualiser mon dossier de demande sur les sites dédiés
- Identifier ma date de départ à la retraite à taux plein
- Rédiger ma demande de départ à la retraite pour mon entreprise
- Suivre ma procédure de demande
- Valider la portabilité de ma complémentaire santé

## Associer la retraite et le travail

- Quitter mes collègues de travail : le pot de départ et ses modalités en fonction de mes aspirations
- Appréhender les règles du cumul Emploi/Retraite
- Commenter les différents statuts dans ce cumul emploi retraite

## Piloter mon changement de vie : d'une vie à l'autre

- Citer les avantages de la retraite
- Aborder les modifications liées à la rupture de la vie professionnelle
- Intégrer positivement ce changement de rythme et le nouveau rapport au temps
- Démystifier les représentations de la personne retraitée
- Transformer cette "turbulence" en une transition féconde

## Conserver mon patrimoine

- Gérer ses nouvelles ressources
- Valoriser son patrimoine
- Connaître les principes généraux du droit et fiscalité des successions
- Identifier la notion de pension de réversion

## Entretenir mon capital santé

- Donner la définition de la santé selon l'O.M.S
- Lister les acteurs de ma santé
- Entretien mon potentiel physique, psychique et social : les fondements de l'hygiène de vie :
  - l'alimentation
  - le sommeil
  - la vie du couple

# Seniors : Préparez votre retraite

## Équilibrer ma vie

- Gérer mes relations familiales et sociales
- Entretien mon potentiel par les activités physiques
- Maintenir mon potentiel intellectuel via des activités de développement personnel
- Réaliser des activités sociales ex: l'engagement associatif


## Élaborer mon projet de vie


- Trouver mon nouveau rythme et l'accepter
- Identifier les projets de ma nouvelle vie
- Mettre en œuvre mes projets pour demain
- Prendre soin de moi

## Rester en veille sur les bienfaits de la retraite


- Disposer d'une bibliographie sur le sujet
- Trouver des sites Internet d'informations


## Dates & lieux

 03 et 04 octobre 2024


 Nantes / St-Herblain


€ 840.00

 05 et 06 décembre 2024


 Nantes / St-Herblain


€ 840.00

 13 et 14 mars 2025


 Nantes / St-Herblain


€ 880.00

 23 et 24 juin 2025

 Angers

€ 880.00

 25 et 26 juin 2025

 Nantes / St-Herblain

## Seniors : Préparez votre retraite

€ 880.00

15 et 16 octobre 2025

Nantes / St-Herblain

€ 880.00

06 et 07 novembre 2025

Laval

€ 880.00

17 et 18 novembre 2025

Angers

€ 880.00

03 et 04 décembre 2025

Nantes / St-Herblain

€ 880.00

10 et 11 décembre 2025

La Roche sur Yon

€ 880.00

### Les points forts

Une offre riche et diversifiée de plus de 200 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation !

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur les pages de présentation de nos centres de formation

### Modalités pédagogiques

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique.

De ce fait, le déroulement des formations inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers de travail.

**Équipe pédagogique** : Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique. &nbsp; De ce fait, le déroulement des formations inclut des travaux&nbsp;; en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers

## Seniors : Préparez votre retraite

de travail.

**Méthodes** : Les CCI des Pays de la Loire vous accueillent en proximité dans leurs établissements de formation. Nos équipements, conçus pour répondre à l'ensemble des thématiques de formation proposées, offrent un cadre d'apprentissage agréable, performant et stimulant. Découvrez sur nos pages Centres de formation la présentation détaillée de nos infrastructures et équipements. Les CCI Pays de la Loire sont équipées de la plateforme m@formation, dont l'objectif est d'améliorer l'expérience apprenante de nos stagiaires et d'enrichir nos formations en présentiel. Un accès personnalisé aux documents administratifs et pédagogiques Une ergonomie simple et adaptée Des parcours conçus avec des modalités synchrones et asynchrones

### Validation/Certification

Un positionnement est réalisé en début de formation. A l'issue de la formation, les acquis de connaissances du participant seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM - quizz - mise en situation ...). Une attestation de fin de formation pourra être remise au stagiaire à l'issue de la formation