

# Bien préparer sa retraite

## Public <sup>(1)</sup> :

Toute personne en entreprise en amont de leur départ en retraite.  
Les participants et participantes sont sélectionnés par l'entreprise au regard de ce programme.

Pré-requis : Aucun pré-requis spécifique. 4 à 8 personnes par session

Durée : 2 jours soit 14 heures

Dates et Lieu : A déterminer  
De 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

## Objectifs <sup>(2)</sup>

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité :

- d'appréhender concrètement la retraite avec sérénité sur le volet administratif,
- de se confronter à ses peurs et faire bouger ses représentations par rapport à la retraite,
- de réfléchir au maintien de son équilibre personnel, familial et social,
- d'envisager la retraite en termes d'évolution et de projets.

Experts : Experts sélectionnés par Formadexp pour leurs compétences techniques et leurs expertises sur la thématique et en matière de pédagogie.

Méthodes et moyens pédagogiques : Questionnements, temps d'échange / Cas pratiques, présentation de documents / QCM, pratiques narratives et outils de coaching

Modalités d'évaluation et de suivi : Questionnaire en amont de la formation / Évaluation à chaud de la formation / Feuille d'émargement par demi-journée / Délivrance d'un certificat de réalisation nominatif / QCM

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Contenu :

*Chacun de stagiaires est invité à prendre son relevé de carrière afin de pouvoir de travailler sur sa situation (relevés anomalies...) et repartir avec sa propre fiche (date du taux plein, caisses de retraite concernés, nombre de trimestres, éventuelles anomalies relevées...)*

**Jour 1 :** Appréhender concrètement la retraite avec sérénité sur le volet administratif

#### *Matin*

##### **Décrire le fonctionnement du système des retraites en France**

Cartographier les principaux régimes de retraites en France  
Identifier son régime de retraite et la caisse de retraite compétente  
Expliquer le cas des polypensionnés

##### **Distinguer les éléments constitutifs des retraites de base et complémentaire**

Distinguer les composantes de la retraite  
Se renseigner sur sa situation personnelle  
Identifier sa date de départ en retraite à l'âge légal et à taux plein  
Identifier sa durée d'assurance pour l'obtention du taux plein  
Repérer les événements de sa vie et de sa carrière influant sur le calcul de la pension

#### *Après-midi*

##### **Anticiper sa fin de carrière**

Examiner les différents dispositifs mis à disposition pour aménager sa fin de carrière  
Examiner les différents dispositifs d'optimisation/d'amélioration de la retraite

##### **S'informer sur les démarches**

Lister les démarches pour préparer sa demande de retraite  
Lire et analyser son relevé de carrière ou relevé individuel de situation  
Savoir détecter des anomalies sur son relevé de carrière ou relevé individuel de situation

**Jour 2 :** Appréhender émotionnellement la retraite pour mieux se préparer à ce changement de vie

#### *Matin*

##### **Se confronter à ses peurs et faire bouger ses représentations par rapport à la retraite**

Matinée d'échange autour des représentations de chacun à propos de la retraite  
Exercices individuels puis partage en groupe

##### **Les enjeux de la retraite et de sa préparation**

#### *Après-midi*

##### **Réfléchir au maintien de son équilibre personnel, familial et social**

**Envisager la retraite en termes d'évolution et de projets par la réalisation de son arbre ou voyage de vie**

## INFORMATIONS RELATIVES A L'ACTION DE FORMATION

### Modalités et délais d'accès :

Pour l'Inter-Entreprises, un bulletin d'inscription est à nous retourner complété et signé pour valider la participation.

Nos formations sont accessibles par le biais de sessions organisées en inter-entreprises. Le délai d'accès dépend de la programmation des sessions Inter-Entreprises et des places disponibles. Les dates sont consultables sur notre site internet [www.formadexp.fr](http://www.formadexp.fr) ou en nous contactant par téléphone au **02 35 22 84 90** ou par email à l'adresse [contact@formadexp.fr](mailto:contact@formadexp.fr)

Elles sont réalisables également en intra-entreprise ou sur-mesure à la demande des entreprises. Pour toutes demandes, merci de nous contacter pour plus d'informations.

**Moyens techniques et d'encadrement :** Convocation, programme, livret d'accueil et règlement intérieur pour les participants et participantes. Salle de formation équipée d'un paperboard, d'un écran d'une connexion wifi et d'un vidéo projecteur. Feuilles d'émargement signées par les stagiaires par demi-journée et par le formateur.

**Dans le cas d'une réalisation dans des locaux hors de chez Formadexp,** l'entreprise s'engage à mettre à disposition une salle adaptée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, d'un paperboard, d'un écran et adaptée au nombre de personnes.

<sup>(1)</sup> Formadexp est attentif au projet de formation de toute personne. Si vous êtes en situation de handicap contactez-nous pour l'analyse de l'adaptation des modalités et des moyens pédagogiques de l'action de formation ainsi que pour connaître nos conditions d'accueil et d'accès.

<sup>(2)</sup> Les actions de formations dispensées par Formadexp entrent dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle. Elles concourent au maintien ou au développement des compétences du stagiaire et favorisent l'accès à l'emploi. L'action de formation se définit comme un parcours pédagogique permettant d'atteindre un ou plusieurs objectifs (Articles L 6313-1, L 6133-1, L6313-3).