

## PRÉPARATION À LA RETRAITE

| Réf                 | Modalité   | Durée               | Nb stagiaires |
|---------------------|------------|---------------------|---------------|
| RDEVPPREPRETP-GHO14 | Distanciel | 2.0 jour(s) - 14.0h | 10            |



### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Evaluer le montant de votre future retraite.
- Mettre en place une chronologie dans les différents actes à accomplir et savoir pour constituer votre dossier de demande de retraite.
- Faire le point sur votre prévoyance et sur la protection de votre patrimoine.
- Aborder votre retraite avec plus de sérénité.
- Être sensibilisé aux différentes étapes de cette transition.
- Ouvrir des pistes de réflexions pour l'élaboration d'un projet de vie.



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Toutes personnes âgées d'au moins 50 ans, les non cadres et les cadres souhaitant préparer sa retraite. Idéalement cette formation doit être effectuée 2-3 ans minimum avant le départ en retraite.

#### Pré-requis

Aucun.



### CONTENU

#### La retraite sous son aspect technique et financier

##### Comprendre les mécanismes et évaluer sa retraite

- Le fonctionnement de la retraite : base et complémentaire.
- L'estimation de ses droits futurs.
- Les démarches pour la retraite de base et pour les retraites complémentaires.
- La fiscalité et les charges sociales des retraites.

##### Identifier ses besoins en garanties santé et prévoyance

- Les garanties santé et prévoyance en activité.
- Les garanties santé et prévoyance à la retraite.
- Le coût d'une complémentaire santé.

##### Optimiser les solutions retraite par capitalisation déjà souscrites

- Les différents placements.
- Les compléments de revenu possibles.
- Le capital à constituer.

### **Protéger sa famille et structurer son patrimoine**

- Les régimes matrimoniaux.
- La dévolution légale – les donations.
- Les pensions de réversion.

### **La retraite, quel sens lui donner ?**

#### **La retraite, un des grands changements de la vie**

- Exprimer son regard sur la retraite.
- Appréhender les différents changements liés au départ en retraite.
- Prendre conscience de la transition à vivre et ses étapes.

#### **La retraite, une question de liens**

- Définir son cercle relationnel.
- Envisager un nouvel environnement et de nouvelles relations.
- Vivre un nouveau présent seul(e), en couple, en famille.

#### **Motivations et ressources, les piliers de sa nouvelle vie**

- Déterminer ses compétences et ses ressources personnelles.
- Identifier ses valeurs et ses besoins fondamentaux.
- Repérer ses motivations, ses centres d'intérêt, leur évolution.
- S'autoriser à exprimer ses rêves et ses désirs.

#### **Projet personnel, se mobiliser pour lui donner du sens**

- Savoir se fixer de nouveaux buts/objectifs.
- Bâtir ce projet à court, moyen et long terme.
- Elaborer des pistes pour un projet de vie réaliste.
- Privilégier l'équilibre entre temps personnel, familial et social.



## **PÉDAGOGIE**

La formation est active, participative et concrète.

La pédagogie repose sur :

- Des apports didactiques des animateurs.
- Des échanges d'expériences et de documents avec les participants.
- Des exemples chiffrés.
- L'envoi du diaporama présenté pendant la formation.
- Des exercices en sous-groupes.
- Des échanges, partages des idées et des ressentis.

- La remise des livrets de formation par mail.



## GESTION DES ACQUIS

### Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux stagiaires en amont de la formation un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Une grille d'auto-positionnement est remplie de nouveau à l'issue de la formation par les stagiaires, pour l'évaluation du développement de leurs compétences en fin de formation.
- Une évaluation de satisfaction à chaud REZO est transmise aux stagiaires en fin de formation.
- **Évaluation des acquis** : Le formateur ou la formatrice remplit à son tour une grille de validation des acquis pour évaluer les compétences et connaissances acquises des stagiaires.
- Attestation de fin de formation REZO.



## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formateur pour la première journée est spécialiste des retraites et de ces aspects techniques, financiers depuis 2009. Il anime des stages sur l'assurance vie, la retraite, la prévoyance, la santé, la gestion de patrimoine, le développement personnel.

Notre formatrice pour la seconde journée est spécialiste dans la préparation du projet de vie et de la préservation de sa santé.

- Kinésologue en cabinet à Grenoble, formée au sein d'IDEEKINE Echirolles.
- Formée à la Digitopuncture, la Médecine Traditionnelle Chinoise, la PNL, la gestion du stress et l'Ennéagramme



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.



### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – [service-clients@rezo-partage.com](mailto:service-clients@rezo-partage.com)  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046