

S'informer et préparer sa retraite

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : PRT - Prix 2025 : 1 590 HT

Cette formation est l'occasion d'avoir une vue générale et approfondie sur les régimes de retraite actuels, sur leurs réformes récentes et futures et sur vos droits, de gérer l'effacement vos revenus et de votre patrimoine, ainsi que de préserver votre capital santé. Au moyen de conseils pratiques et d'ateliers d'anticipation, vous apprendrez à bien préparer votre passage à la retraite, à sécuriser vos ressources financières, à redéfinir vos projets personnels et vos rythmes de vie pour aborder cette nouvelle étape avec sérénité, quiétude et confiance.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

Savoir calculer ses revenus

Gérer les changements liés à la retraite

Élaborer son projet de vie pour sa retraite

Entretenir sa santé et sa mémoire

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

1) Connaître ses droits et calculer ses revenus

- Comprendre les enjeux, les réformes et l'actualité des retraites
- Constituer son dossier de reconstitution de carrière
- Appréhender les différentes pensions de retraite : retraite de base, retraite complémentaire et surcomplémentaire
- Gérer ses revenus et son patrimoine
- Exercices pratiques : calculs de pensions et des transmissions de patrimoine (préparées ou non anticipées)

2) Faire face aux changements liés au passage à la retraite

- Le lien avec l'entreprise : créer des relations constructives avec son successeur, participer à la mémoire de l'entreprise
- Identifier les changements, les comprendre et les transformer en opportunités
- Faire face aux sollicitations familiales : conjoint, parents âgés, enfants, petits-enfants...
- Mettre en place de nouvelles règles de vie
- Prendre du temps pour soi
- Aborder positivement la transition et s'adapter à ses nouvelles règles de vie
- Exercices pratiques : recensement des changements liés au passage à la retraite
- Réflexions individuelle et collective : les risques de la retraite (isolement, dépression, sédentarité...) et les moyens de 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 aller de l'avant
- Faire des choix d'activités en fonction de ses besoins/envies
- Préparer et anticiper ses projets
- Réflexion individuelle : faire un bilan de ses qualités, compétences et centres d'intérêt

PARTICIPANTS

Toute personne proche de la cessation d'activité professionnelle et souhaitant préparer au mieux son passage à la retraite

PRÉREQUIS

Aucun

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.

- Autodiagnostic : "suis-je prêt pour cette nouvelle vie ?"
- Tests d'autopositionnement

4) Optimiser son capital santé

- Entretenir sa mémoire
- Avoir une alimentation saine et équilibrée
- Préserver son sommeil
- Gérer le stress et ses conséquences
- Se construire une vie équilibrée et sereine
- Exercices pratiques : exercices de mémorisation
- Réflexions individuelle et collective : échanges sur la notion d'équilibre de vie
- Techniques de mémorisation
- Techniques de gestion du stress

LES DATES

CLASSE À DISTANCE

2025 : 28 avr., 19 mai, 19 juin, 03 juil., 24 juil., 28 août, 02 oct., 06 nov., 27 nov., 18 déc.

PARIS

2025 : 14 avr., 12 mai, 26 juin, 17 juil., 21 août, 25 sept., 30 oct., 20 nov., 18 déc.

LYON

2025 : 19 mai, 24 juil., 02 oct., 27 nov.

AIX-EN-PROVENCE

2025 : 19 mai, 24 juil., 02 oct., 27 nov.

ANGERS

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

BORDEAUX

2025 : 19 mai, 24 juil., 02 oct., 27 nov.

VALENCE

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

CLERMONT-FERRAND

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

DIJON

2025 : 19 mai, 02 oct., 18 déc.

GRENOBLE

2025 : 19 mai, 02 oct., 18 déc.

LILLE

2025 : 19 mai, 24 juil., 02 oct., 27 nov.

LIMOGES

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

MONTPELLIER

2025 : 19 mai, 02 oct., 18 déc.

NANCY

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

NIORT

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

ORLÉANS

2025 : 17 juil., 30 oct., 06 nov.

REIMS

2025 : 17 juil., 30 oct., 06 nov.

NANTES

2025 : 19 mai, 24 juil., 02 oct., 27 nov.

RENNES

2025 : 19 mai, 02 oct., 18 déc.

PAU

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

BREST

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

CAEN

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

MARSEILLE

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

METZ

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

MULHOUSE

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

AVIGNON

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

SAINT-ÉTIENNE

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

LE MANS

2025 : 17 juil., 30 oct., 06 nov.

LAUSANNE

2025 : 24 juil., 06 nov.

ROUEN

2025 : 17 juil., 30 oct., 06 nov.

SOPHIA-ANTIPOLIS

2025 : 19 mai, 24 juil., 02 oct., 27 nov.

STRASBOURG

2025 : 19 mai, 24 juil., 02 oct., 27 nov.

TOULON

2025 : 03 juil., 02 oct., 06 nov.

TOULOUSE

2025 : 19 mai, 24 juil., 02 oct., 27 nov.

TOURS

2025 : 17 juil., 30 oct., 06 nov.

GENÈVE

2025 : 24 juil., 06 nov.