

# Formation : S'informer et préparer sa retraite

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. PRT

Prix : 1590 CHF H.T.

 4.8 / 5

BEST

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 de 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, le participant 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

## Public concerné

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

## Prérequis

Aucun

## 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.

## Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Nombreuses mises en pratique pour appliquer les apports théoriques et méthodologiques
- Réflexions en groupe et individuelles
- Approche active et participative avec travaux de groupe et jeux de rôle
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

## Programme de la formation

### 1 Connaître ses droits et calculer ses revenus

#### Compétences visées

- 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

#### Activités pédagogiques

- 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

#### Compétences visées

- 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

#### Activités pédagogiques

- 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

## 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 formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation 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 participant 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

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

### 3 Agir pour construire sa retraite active

#### Compétences visées

- 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

#### Activités pédagogiques

- Réflexion individuelle : faire un bilan de ses qualités, compétences et centres d'intérêt
- Autodiagnostic: "suis-je prêt pour cette nouvelle vie ?"

#### Outils et méthodes

- Tests d'autopositionnement

### 4 Optimiser son capital santé

#### Compétences visées

- 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

#### Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : exercices de mémorisation
- Réflexions individuelle et collective : échanges sur la notion d'équilibre de vie

#### Outils et méthodes

- Techniques de mémorisation
- Techniques de gestion du stress

#### Dates et lieux

#### CLASSE À DISTANCE

2026: 19 mars, 19 mars, 16 avr., 21 mai, 18 juin,  
3 sep., 22 oct., 23 nov., 14 déc.