3021

FICHE TECHNIQUE

Formation :
Préparation à la retraite 2011

Objectifs

Préparer sa retraite sous son aspect technique et financier ainsi que sous son aspect gestion du changement et projet de vie.

Formation animée par Monsieur Pierre Blanc formateur et consultant sur les régimes de retraite obligatoire et les solutions collectives supplémentaires et par Christine Vigneresse, coach professionnel et formatrice à l'accompagnement et au changement des personnes et des organisations

Public

toute personne qui souhaite préparer la transition vers la retraite

Pré-requis

Il est important de noter que la formation, aussi bien pour le Module 1 que pour le Module 2, ne rentre pas dans la vie privé et dans la vie professionnelle des participants.

Dates et horaires

horaire : 9h-12h et 13h30 -17h30

mercredi 2 novembre 2011
jeudi 3 novembre 2011
vendredi 4 novembre 2011

Nombre d'heures **21 h**

Mini_participants

8

Maxi_participants

12

Durée

3 jours

Lieu

inovallée 18 chemin du Vieux Chêne

Evaluation

Les stagiaires sont évalués tout au long de la formation suivant la grille d'évaluation nationale (doc INRS) . A l'issue de cette évaluation, un certificat de SST sera délivré au candidat ayant participé activement à la session.

Coût de la formation HT 540 €

Pour tout renseignement : contacter inovallée au 04.76.90.76.25 / e.becker@inovallee.com

FICHE TECHNIQUE

Formation :
Préparation à la retraite 2011

Programme

Module 1 : La retraite sous son aspect technique et financier

1. Comprendre les mécanismes et estimer sa retraite

- La retraite par répartition - La retraite de base - Les retraites complémentaires - L'Estimation Indicative Globale

2. Demander sa retraite auprès des organismes

- La reconstitution de carrière - Les démarches pour la retraite de base - Les démarches pour les retraites complémentaires - La fiscalité et les charges sociales des retraites

3. Chiffrer ses besoins à la retraite

Les dépenses contraintes - Les dépenses de confort - Le budget à la retraite

4. Optimiser les solutions retraite par capitalisation déjà souscrites

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

5. Identifier ses besoins en garanties santé et prévoyance

- La protection santé et prévoyance en activité
- La protection santé et prévoyance à la retraite
- La dépendance

6. Protéger sa famille et structurer son patrimoine

- Les droits du conjoint survivant - Les possibilités pour avantager le conjoint - Le régime matrimonial
- La réversion des régimes de retraite obligatoires

Module 2 : La retraite sous son aspect gestion du changement et projet de vie

1. Aborder un des grands changements de la vie

- Identifier ses espoirs, ses peurs et ses croyances que suscite la prise de la retraite
- Identifier les changement inhérents au départ à la retraite
- Redéfinir son territoire physique et son territoire psychologique
- Aborder une nouveau place au sein du couple

2. Organiser son temps libre

- Gérer son temps - Comprendre la notion de temps et de temps libre
- Se situer entre les deux extrêmes : inactivité et hyperactivité
- S'organiser : les nouvelles règles du jeu - Définir ses différents domaines de vie
- Utiliser le temps au service de son projet de vie - Savoir anticiper

3. Déterminer ses motivations et ses ressources

- Identifier les piliers de sa nouvelle vie
- Identifier ses centres d'intérêt, leur évolution
- Faire l'inventaire de ses acquis personnels et professionnels - S'autoriser à exprimer ses rêves et ses désirs

4. Se mobiliser dans un projet pour lui donner du sens

- Elaborer des pistes pour un projet de vie réaliste
- Savoir se fixer des objectifs personnels
- Réfléchir et élaborer un nouveau plan d'actions personnelles
- Bâtir son projet