

---

## FORMATION INTER ENTREPRISES 2023

### PREPARATION A LA RETAITE

---

#### Public :

Toute personne qui souhaite préparer sa transition vers la retraite.

#### Pré requis :

Les salariés à moins d'un an de la retraite.

#### Modalités et délais d'accès :

Inscription par mail - [c.mermier@inovallee.com](mailto:c.mermier@inovallee.com) jusqu'à 48 h avant la formation sous réserve de disponibilité à la signature de la convention.

#### Objectifs : MODULE 1

- Mettre en place une chronologie dans les différents actes à accomplir pour sa retraite de base et pour ses retraites complémentaires
- Utiliser les différents supports internet mis à disposition par les régimes obligatoires
- Évaluer le montant de sa future retraite
- Analyser son budget à la retraite
- Mettre en place une stratégie pour percevoir des revenus complémentaires
- Étudier sa protection en matière de complémentaire santé
- Prendre conscience du risque dépendance Faire le point sur la protection de son couple, de ses enfants et de son patrimoine

#### Objectifs : MODULE 2

- Aborder la retraite avec plus de sérénité
- Faire le point sur son expérience, ses valeurs et sa créativité
- Ouvrir des pistes de réflexions pour l'élaboration d'un projet de vie
- Entrer dans une dynamique pour se construire de nouveaux repères

## Programme : MODULE 1

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

#### 1.

##### COMPRENDRE LES MÉCANISMES ET ÉVALUER SA RETRAITE

- Le panorama des régimes de retraite par répartition
- La retraite de base
- Les retraites complémentaires
- Le rachat de trimestres
- Le cumul emploi retraite

#### 2.

##### DEMANDER SA RETRAITE AUPRÈS DES ORGANISMES

- L'Estimation Indicative Globale
- Le Relevé de Situation Individuelle
- 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

- L'évolution des différentes charges
- Le budget à la retraite
- Les impôts
- Le coût d'une complémentaire santé

#### 4.

##### OPTIMISER LES SOLUTIONS RETRAITE PAR CAPITALISATION DÉJÀ SOUSCRITES

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

#### 5.

##### IDENTIFIER SES BESOINS EN GARANTIES SANTÉ ET PRÉVOYANCE

- Les garanties santé et prévoyance en activité
- Les garanties santé et prévoyance à la retraite
- La dépendance

#### 6.

##### PROTÉGER SA FAMILLE ET STRUCTURER SON PATRIMOINE

- Les donations
- Les régimes matrimoniaux
- La dévolution légale
- L'assurance vie
- Les pensions de réversion

## Programme : MODULE 2

### « La retraite quel sens lui donne ? »

#### 1.

##### LA RETRAITE, UN DES GRANDS CHANGEMENTS DE LA VIE

- Exprimer son regard sur la retraite
- Appréhender les différents changements liés au départ en retraite : rythmes - statut - identité - relations - utilité - activités
- Prendre conscience de la transition à vivre et ses étapes

#### 2.

##### 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

#### 3.

##### LA RETRAITE, « UN TEMPS RETROUVÉ »

- Préciser son regard sur le temps
- Se situer entre deux extrêmes : inactivité et hyperactivité
- S'organiser : les nouvelles règles du jeu

#### 4.

##### 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

#### 5.

##### PROJET PERSONNEL, SE MOBILISER POUR LUI DONNER DU SENS

- Savoir se fixer des objectifs personnels
- Formaliser 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

## Modalités d'organisation :

Accueil des stagiaires, présentation des stagiaires, tout de table, Café.

## Méthodes mobilisées :

### **Méthodes pédagogiques :**

Le matin méthodes interrogatives, actives afin que les participants se connaissent mieux entre eux par rapport à leur départ à la retraite, tour de table leurs connaissances sur le sujet.

Travail en sous-groupe sur la mise en place de stratégies pour avoir des revenus complémentaires pour sa retraite.

### **Moyens pédagogiques :**

Visionnage d'un extrait de film, tableaux à remplir.

### **Modalités d'évaluation :**

Quizz sur la retraite.

Questionnement des participants et surtout réponses à leurs nombreuses interrogations.

## Accessibilité aux personnes en situation d'handicap :

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

---

## *Modalités pratiques*

---

## Dates :

- Les 5,6,7 Avril 2023
- Les 18,19,20 Octobre 2023
- Durée :
- 3 jours soit 21h

## Lieu :

- Inovalée, 29 chemin du Vieux chêne, 38240 MEYLAN

Coût de la formation HT Tarif adhérent inovalée

**750 € HT**



**VOTRE CONTACT FORMATION / RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS**  
Christine MERMIER - [c.mermier@inovallee.com](mailto:c.mermier@inovallee.com) / LD 04 76 90 87 51