PRÉPARER SEREINEMENT SA RETRAITE

Durée & Format

Durée : 14 heures

Format disponible : Présentiel ou Distanciel

Tarifs

Tarif public intra : Consulter notre site Internet

Tarif public inter : Consulter notre site Internet

Public visé

- Toute personne souhaitant préparer sa retraite

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de :

- Gérer les changements liés à la retraite (personnels, sociaux…)
- Elaborer son nouveau projet de vie
- Aborder la retraite avec plus de quiétude
- Comprendre comment calculer ses revenus

Programme et déroulement

Jour 1 – Matin

Gérer les changements liés à la retraite (personnels, sociaux…)

- Développer des relations harmonieuses
- Des outils et des conseils pour gérer les relations (le couple au quotidien – Les parents âgés – Les petits-enfants)
- Aborder et repérer les changements dus au passage à la retraite
- Réfléchir aux risques de la retraite (isolement, dépression, sédentarité…) et s'en prémunir
- Piloter ce changement de vie particulier
- Repérer ses besoins fondamentaux (Physiques – Sociaux – Intellectuels)
- Analyser les ressentis face à la cessation d'activité et la retraite
- Regarde sur le passé, le présent et l'avenir

Jour 1 – Après-midi

Elaborer son nouveau projet de vie

- Agir pour construire sa retraite active
- Réaliser un bilan de ses qualité et centres d'intérêt
- Trouver de nouvelles activités pour rebondir
- Comment améliorer ses capacités mnémoniques
- L'activité mentale : les nouveaux apprentissages de la mémoire
- La mémoire à court terme, la mémoire à long terme
- Optimiser son capital santé
- Préserver son sommeil

- Gérer le stress et ses conséquences
- Rechercher les adresses utiles : facultés, association, fédérations de sport, activités culturelles et de loisirs
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme
- Les habitudes et les rituels : freins ou facilitateurs du changement

Jour 2 – Matin

Aborder la retraite avec plus de quiétude

- Examiner les possibilités que présentent les dernières reformes
- Comprendre la problématique des retraites, les réformes et l'actualités des retraites
- Choisir la date de son départ en retraite
- Prendre conscience des opportunités qu'offre la retraite
- Pouvoir sortir du cadre de référence
- Appréhender les différentes pensions de retraite, retraite de base, retraite complémentaire et surcomplémentaire

Jour 2 – Après-midi

Comprendre comment calculer ses revenus

- Connaitre ses droits et calculer ses revenus
- Constituer son dossier de reconstitution de carrière
- S'informer sur ses droits
- Gérer ses revenus, son patrimoine, anticiper la transmission, les donations, la fiscalité

Certification

Consulter le programme sur notre site internet pour identifier si cette formation est certifiante.

Modalités pédagogiques

- Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie.
- Exercices autonomes et réguliers pour assurer l'assimilation

Moyens et supports pédagogiques

Votre formation a lieu en présentiel :

- 1 vidéoprojecteur par salle
- 1 ordinateur

Votre formation se déroule à distance avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque)
- 1 Webcam (facultatif – dans l'idéal)
- 1 deuxième écran (facultatif – dans l'idéal)

Votre formation se déroule sur notre plate-forme de formation avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque - facultatif)

Support stagiaire :

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire par e-mail ou via la plate-forme FOAD.

Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier
- **Mises en situation** et grilles d'analyse
- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse
- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- …

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. En savoir plus