



## Ma Stratégie RETRAITE



Seniors  
Formation

### Réf : PREPA\_3\_3\_1 : « Préparer et réussir la transition entre la vie professionnelle et la retraite »



#### Objectifs

Cette formation a pour objectif de proposer à des seniors une opportunité de :

- Comprendre les démarches de constitution du dossier de demande de retraite
- Connaître les étapes pour faire valoir les droits à retraite
- Saisir les incidences des nouvelles réformes et leurs impacts
- Appréhender les enjeux de la cessation d'activité professionnelle
- Comprendre les changements qu'entraîne le départ à la retraite et les éventuels freins au départ
- Choisir sa date de départ et prendre la décision en toute sérénité
- Aborder une réflexion sur l'organisation de sa nouvelle vie de retraité

**La finalité est une prise en main de sa retraite afin d'en être le véritable acteur**

#### Public

Toute personne qui souhaite anticiper et comprendre les méthodes pour constituer leur dossier de demande de retraite, les démarches à entreprendre pour liquider leurs droits.

#### Parcours pédagogique

##### La préparation du dossier afin de pouvoir faire liquider ses droits

- Les documents du dossier
- Le lexique de la retraite
- Où aller chercher les informations ?

##### La chronologie des démarches

- Le relevé de carrière
- La vérification des informations et les compléments à apporter
- L'estimation du montant de la retraite
- Le choix de la date de départ
- La demande de liquidation de ses droits

##### Les enjeux de la fin de carrière et du départ à la retraite

- Conséquences sur la vie professionnelle
- Impacts sur la vie personnelle

##### Les appréhensions

- La perception de ce changement
- Les aspects positifs
- 40 questions à se poser pour faire le tour de la situation
- Sortir de son cadre de référence
- Les phases du changement
- Et, si on est pas prêt à s'arrêter de travailler...

##### Organiser sa nouvelle vie à la retraite pour mieux en profiter

- La gestion du temps
- Penser à soi
- Ce qu'il y a à mettre en œuvre, les freins à l'action et l'engagement

#### Pré requis

Aucun pré requis n'est exigé.

Il est toutefois fortement recommandé de venir en formation avec le relevé de carrière et l'estimation indicative globale fourni par la caisse de retraite.

#### Moyens pédagogiques

- Quiz d'évaluation des connaissances des participants
- Exposés
- Etudes de cas concrets
- Paper board
- Présentation power point
- Livret remis aux participants

#### Suivi et évaluation

- QCM d'évaluation des acquis des participants
- Questions réponses
- Fiches d'évaluation de la formation
- Evaluation de la qualité de la formation
- Attestation de formation

#### Type de formation :

- En présentiel (INTRA/INTER)
- A distance (Class Room)

#### Durée

2 jours (14 heures)