

Préparer sa retraite

Une retraite réussie est une retraite bien préparée ! Vous avez bientôt l'âge de la retraite ?
Cette formation est faite pour vous ! Un expert vous guidera et répondra à vos questions.

Présentiel - Synchrone

Objectifs

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :
- Comprendre le Régime de retraite de base de la Sécurité Sociale
 - Comprendre le Régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco
 - Appréhender les changements induits par la retraite
 - Concevoir un projet de vie personnelle
 - Agir pour maintenir sa santé physique et mentale



Public Visé

Toute personne future retraitée



Pré Requis

Aucun.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :
- Comprendre le Régime de retraite de base de la Sécurité Sociale
 - Comprendre le Régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco
 - Appréhender les changements induits par la retraite
 - Concevoir un projet de vie personnelle
 - Agir pour maintenir sa santé physique et mentale

Méthodes pédagogiques

Méthode participative
Exposé théorique

Qualification Intervenant-e-s

Formateur expert sur le domaine de la retraite

Parcours pédagogique

Module 1 : Le Régime de retraite de base de la Sécurité Sociale

Le fonctionnement des régimes de retraite en France
Le régime général : la retraite de base
Décote, surcote, majorations possibles, cumul emploi retraite

Module 2 : Le Régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco

Le régime de retraite complémentaire : Agirc-Arrco
Incidence du coefficient de solidarité
Les démarches, le paiement et le versement des pensions
Les pensions de réversion

Module 3 : Les changements induits par la retraite, concevoir un projet de vie personnelle

Identifier les perceptions de la retraite
Les changements d'ordre personnel
Les changements d'ordre sociaux
S'ouvrir au futur : concevoir et mettre en œuvre son projet de vie
Une vie active à la retraite
Loisirs, activités, projets

Module 4 : Hygiène, santé, sport, mémoire

Une bonne santé, une bonne hygiène pour une bonne retraite
Le sport, pourquoi faire ?
Une bonne santé mentale : la mémoire, cela se travaille



Méthodes et modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement - Evaluation en cours de formation : exercices - Evaluation de fin de formation : Qcm - Bilan individuel des compétences acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud - Attestation de fin de formation

Modalités d'Accessibilité

Nous consulter



Durée

14.00 Heures **2** Jours De 3 à 10 Personnes

Effectif



Contactez-nous !

Elodie JEAN-BAPTISTE
Responsable formation

Tél. : 0696892882
Mail : jbaptiste@strategie-info.com