

Public :

Prérequis : aucun
Toute personne envisageant son départ à la retraite

Objectifs :

.Aborder sereinement sa fin de carrière
Connaître les règles générales de retraite de base et complémentaire applicables à son statut
Préparer et gérer son dossier de demande de retraite à l'entreprise et organismes (liquidation de ses droits à la retraite)
Gérer ses ressources et sa protection sociale
Se sensibiliser aux règles de base des successions et de transmission de son patrimoine
Entretenir son potentiel Santé au quotidien
Elaborer son projet de nouvelle vie

Les plus pédagogiques :

Méthodes et outils adaptés à la formation?:
Mise en situation
Apports théoriques et pratiques
Étude de cas
Formateur : Consultant spécialisé en Ressources Humaines

Validation / Certification :

Évaluation des connaissances acquises en fin de formation (QCM)
Attestation de fin de formation.

INFORMATION

2 jours, 14h

Horaires de formation :
8h30-12h30 - 14h-17h

625 Euros net

Nantes

- 19, 20 septembre 2019

Contenu de la formation

Aborder sereinement ma fin de carrière

*Connaître mes compétences, mes savoirs faire
Savoir aborder la transmission de mes compétences*

Conclusion

*Bibliographie
Sites d'informations*

Préparer et gérer mon dossier de départ à la retraite

*Rappel des réformes, des règles, du vocabulaire des régimes de retraite de base et complémentaires
Les dates relatives à l'obligation d'information (régime de base et complémentaire)
Les cas particuliers de départ à la retraite anticipée
Comprendre mon relevé de carrière, savoir comptabiliser les trimestres requis pour mon départ
Visualisation du dossier de demande sur les sites CRAM-CICAS
Connaître ma date de départ à la retraite à taux plein
Savoir suivre ma procédure de demande*

Mon dossier de départ à la retraite

*La Préretraite progressive
Savoir rédiger et signifier ma demande de départ à la retraite à mon entreprise
Les formalités liées à la fin de mon contrat de travail
La portabilité de la complémentaire santé
Savoir rédiger mon courrier de demande et compléter mon dossier de demande de liquidation des droits à la retraite.*

La retraite et le travail

*Quitter ses collègues de travail (le pot de départ et ses modalités en fonction de ses aspirations)
Les règles du cumul Emploi/Retraite
Les différents statuts*

Piloter son changement de vie : d'une vie à l'autre

*Les avantages de la retraite
Aborder les modifications liées à la rupture de la vie professionnelle
Intégrer positivement ce changement de rythme et le nouveau rapport au temps
Démystifier les représentations de la personne retraitée
Faire de cette "turbulence" une transition féconde*

Contenu de la formation (suite)

Conserver et transmettre son patrimoine

Gérer ses nouvelles ressources

Gérer son patrimoine

Principes généraux du droit et fiscalité des successions

La pension de réversion

Entretenir son capital santé

Définition de la sante (O.M.S)

Les acteurs de votre santé

Entretenir son potentiel physique et psychique et social (fondements de l'hygiène de vie)

L'alimentation

Le sommeil

La vie du couple

Le principe d'équilibre de vie

Les relations familiales et sociales

L'entretien de son potentiel par les activités physiques

Le maintien de son potentiel intellectuel et les activités de développement personnel

Les activités sociales ex: l'engagement associatif

Elaborer mon projet de vie

Trouver mon nouveau rythme et l'accepter

Identifier les projets de ma nouvelle vie

Construire et mettre en ?uvre mes projets pour demain

Prendre soin de moi.

Evaluation :

A l'issue de chaque stage le participant remplit systématiquement un questionnaire d'évaluation de la prestation de formation. Cette évaluation est ensuite analysée par CCI Formation Continue afin de faire évoluer l'offre et les méthodes pédagogiques. De plus, le tour de table réalisé en fin de formation permet au formateur d'évaluer la qualité de la prestation et les progrès réalisés par le participant. Chacun peut ainsi prendre conscience des connaissances et savoir-faire acquis au cours de la formation et de ses axes de progrès.