

# Bien vivre sa fin de carrière, place à la retraite !

**Référence :** RH-CB-C-04 | **Zone géographique :** Nouvelle Aquitaine

## Présentation de la formation

---

### LE CONTEXTE

Depuis le 1er janvier 2010, les entreprises et les établissements employant au moins 50 salariés ont l'obligation de mettre en oeuvre par des accords ou des plans d'actions des mesures en faveur de l'activité des salariés âgés de 50 ans et plus.

Parmi les domaines d'actions qui peuvent être envisagés par l'employeur, le développement des compétences et des qualifications et l'accès à la formation, ainsi que l'aménagement des fins de carrière et de la transition entre activité et retraite.

Dans ce cadre, nous vous proposons d'agir en faveur de vos salariés concernés, en leur proposant une formation qui leur permettra de préparer en toute sérénité leur départ à la retraite.

Face à leurs inquiétudes et questionnements tels que le moment de leur départ, le montant de leur retraite, « l'après-carrière professionnelle », leur place de retraité, nous ouvrons avec eux, un espace de réponse, de réflexion et de cheminement vers cette importante étape de vie, souvent source de tension sur le lieu de travail.

Cette formation s'adresse à toute personne partant à la retraite dans un délai de 3 ans et souhaitant trouver des repères et pratiques pour vivre une vie équilibrée et productive à la retraite.

Le module « Bien vivre sa fin de carrière, place à la retraite ! » s'articule autour de 3 jours de formation qui sont suivis de manière chronologique :

- jour 1 - préparer sa retraite : les démarches administratives
- jour 2 - préparer sa retraite : bien se connaître pour mieux la vivre
- jour 3 - Etre acteur de sa transition : de la fin de carrière vers la retraite

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

### Public cible :

Cette formation s'adresse à tout salarié partant à la retraite dans un délai de 3 ans.

### Prérequis :

Sans pré-requis

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier le cadre légal de départ à la retraite
- Définir le calcul de la retraite
- Repérer les démarches à mettre en œuvre
- Identifier sa propre représentation de la retraite
- Aménager son emploi du temps en fonction de ses besoins
- Définir ses objectifs prioritaires et mettre en place un plan d'actions pour son projet personnel de retraite
- Préparer la transmission de son activité en respectant ses besoins et ceux de son organisation

## Programme complet

---

### Jour 1 - préparer sa retraite : les démarches administratives

#### Partie 1 - La retraite : l'essentiel à comprendre

**Objectifs :** Identifier le cadre légal de la retraite en vigueur

#### Contenu

- Le cadre légal français : le principe de répartition
- Les différents régimes
- Les apports de la réforme
- Le cumul emploi / retraite

#### Partie 2 - Comment je calcule le montant de ma retraite ?

**Objectifs :** Connaître les modes de calcul de ma retraite

#### Contenu

- Les points retraite
- L'influence des événements de ma vie sur le calcul
- La retraite complémentaire
- La reconstitution de ma carrière

#### Partie 3 - Mes démarches pour mon départ à la retraite

**Objectifs :**

Identifier mes actions à mettre en œuvre pour un départ à la retraite effectif  
Repérer les interlocuteurs qui pourront m'aider dans mes démarches

### Contenu

- Les démarches administratives
- La démarche envers mon employeur
- Mes interlocuteurs

## Jour 2 - Préparer sa retraite : bien se connaître pour mieux la vivre

### Partie 1 - La retraite : euphorie ou angoisse ?

**Objectifs :** Identifier sa propre représentation de la retraite

### Contenu

- Les enjeux de la retraite
- Les espoirs et les appréhensions
- Les éléments à prendre en compte pour une retraite réussie

### Partie 2 - A la découverte de son nouvel environnement

**Objectifs :** Identifier les pistes à explorer pour donner du sens à sa retraite

### Contenu

- La situation matérielle
- L'environnement social et familial
- Les nouveaux possibles

## Jour 3 - Etre acteur de sa transition : de la fin de carrière vers la retraite

### Partie 1 - Pour un départ réussi

**Objectifs :** Préparer et anticiper son départ

### Contenu

- La transmission de son activité
- La célébration
- La question d'une activité complémentaire

### Partie 2 - Aux commandes de votre nouvelle vie

**Objectifs :** Construire sa feuille de route personnalisée

### Contenu

- L'heure du bilan
- Le budget temps
- La projection future et le plan d'actions

## MODALITÉS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Utilisation de la méthode active : cas pratiques, mises en situation, travaux de groupes, afin de faciliter l'expression de chaque participant et l'interaction dans le groupe,  
Utilisation de la méthode interrogative afin de mobiliser les participants et d'évaluer leurs connaissances,  
Utilisation de la méthode et affirmative afin de stabiliser les notions abordées.

A chaque thématique abordée, des exercices seront proposés à l'apprenant tels que des activités en sous-groupe ou en individuel, l'étude de cas concrets, de situations de terrain rencontrées par l'apprenant.

Support de formation remis aux stagiaires, padlet interactif

## TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

## MODALITÉ D'ÉVALUATION

### Évaluation de la satisfaction :

- Les attentes des participants seront identifiées en début de formation par un tour de table.
- Un bilan de la journée de formation sera effectué à chaud et à l'oral, à la fin de l'intervention, auprès des participants.
- Un questionnaire de satisfaction sera à remplir par chaque participant à la fin de la formation.

### Évaluation des Capacités développées / connaissances acquises en lien avec cette formation(s) :

- Un état des connaissances des participants sera réalisé en début de séance.
- Une évaluation sera intégrée en continu tout au long de la journée, par la réalisation d'exercices, la sollicitation des apprenants et l'observation de leur travail.
- Une évaluation finale sera effectuée à l'issue de la journée de formation à l'aide d'exercices/cas pratiques. La correction sera réalisée en séance.

## Conditions d'accueil

---

### FORMATION DANS NOS LOCAUX

- Durée Totale : **3 jour(s) / 21 heures**
- Durée présentiel : **3 jour(s) / 21 heure(s)**
- Durée distanciel : **jour(s) / heure(s)**
- Délai d'accès : **30 jours**
- Prix : **2100€** net de taxe  
*Tarif minimum*

### FORMATION MISE EN PLACE POUR UNE ENTREPRISE/ORGANISATION

- Durée Totale : **3 jour(s) / 21 heures**

- Durée présentiel : **3 jour(s) / 21 heure(s)**
- Durée distanciel : **jour(s) / heure(s)**
- Délai d'accès : **30 jours**
- Prix : **4500€** net de taxe  
*Tarif minimum*

## L'équipe pédagogique

---



CAROLINE BASSANT

latelierdumoi@gmail.com  
0663026396



VIRGINIE GIRAUD

virginie.giraud@formation24.net  
06.83.03.44.77

**ELIAS BUCHWALD**

contact@monavenirpro.fr

0601634670