



## FORMATION PRÉPARER ET VIVRE AU MIEUX SA RETRAITE

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires sur la retraite.

### Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100 % distanciel



## Niveau

- Tous niveaux
- Certification interne

## Prérequis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-



## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Redouté ou tant attendu, le départ à la retraite est un cap important à dépasser. Il s'agit d'un grand changement dans la vie de chaque personne.

Outre le fait de cesser son activité professionnelle, le cap est également psychologique et administratif. Cette étape conduit à faire le bilan d'une grande partie de sa vie. Combien d'années avons-nous dédié au travail ? À quoi avons-nous consacré ces 20, 30, 40 dernières années ? À quoi avons-nous donné la priorité jusqu'alors et vers quoi se tourner à présent ?

Sans préparation, le changement peut être brutal et assez mal vécu, notamment pour les personnes ayant bâti leur statut social et leur mission de vie autour de leur activité professionnelle. En cela, il est donc important de bien préparer ce grand moment. La formation Préparer et vivre au mieux sa retraite vous aide à anticiper ce bouleversement soit pour votre propre départ soit pour accompagner d'autres actifs qui s'apprêtent à vivre ce passage. Vous apprendrez à :

- Monter les dossiers administratifs et entreprendre les démarches sans s'y perdre ;
- Déterminer de nouvelles priorités pour poursuivre une forme d'activité ;
- Anticiper un changement de vie radical.

La retraite signe la fin de la carrière professionnelle, mais pas la fin d'une vie. Au contraire, il s'agit d'un renouveau.

La retraite est l'occasion de profiter de sa famille, de s'adonner aux loisirs que l'activité professionnelle ne permettait pas, de voyager voire de s'expatrier. Au travers des 10 modules qui composent la formation Préparer et vivre au mieux sa retraite, vous trouverez le chemin pour traverser les méandres administratifs sans vous y perdre. Puis, nous verrons comment réaliser cette transition tout en douceur pour dépasser le changement de rythme et de statut social.

Nous clôturerons cette formation par une installation professionnelle afin de, si vous le désirez, pouvoir aider à votre tour d'autres actifs à l'approche de la retraite. Cela permettra aux coachs d'ajouter une prestation à leur catalogue, aux entreprises d'aider leurs employés à anticiper sereinement leur départ à la retraite ou aux retraités de poursuivre une activité professionnelle à leur rythme.



## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Introduction

Découvrez l'histoire de la création de la retraite en France ainsi que tous les sujets qui seront abordés tout au long de la formation.

- Présentation de la formation
- Histoire de la retraite
- Les différents sujets abordés

### Module 2 : Le régime général de la retraite

Nous allons nous concentrer sur le régime de base.

- Quelques chiffres pour mieux comprendre
- Secteur privé
- Secteur public

### Module 3 : Les régimes spéciaux

Nous aborderons les régimes des non-salariés et des expatriés, ainsi que tous les régimes spéciaux et les régimes complémentaires.

- Le régime pour les indépendants
- La retraite des professions libérales
- La retraite pour ceux qui n'ont pas travaillé
- Le régime pour les expatriés

### Module 4 : Les régimes complémentaires

Nous aborderons le régime de la retraite complémentaire, qui est la seconde partie de la retraite obligatoire en France pour tous les salariés.

- La retraite complémentaire
- Quel est votre régime de retraite complémentaire ?
- Les régimes du secteur public
- Les régimes complémentaires des indépendants
- Trouver sa caisse complémentaire



### **Module 5 : Préparer sa retraite sereinement**

Voyons les étapes pour faire une demande de départ en retraite, pour demander et lire un relevé de carrière. Nous verrons aussi qu'il est possible de racheter des trimestres.

- La pension de réversion
- Racheter de trimestres
- Préparer son départ en retraite

### **Module 6 : Se préparer au départ à la retraite**

Découvrez les différents dispositifs mis en place pour partir un peu plus tôt à la retraite et améliorer la pension. Nous allons développer des sujets comme la retraite anticipée, la préretraite et la retraite progressive ainsi que les conditions à remplir pour en bénéficier.

- La préretraite
- La retraite progressive
- La retraite anticipée
- Cumul emploi-retraite

### **Module 7 : Optimiser sa pension de retraite**

Quels seront vos futurs revenus à la retraite ? Seront-ils à la hauteur des revenus d'activité ? Seront-ils plus faibles ou plus élevés ? Nous répondons à ces questions en vous donnant tous les calculs pour évaluer votre pension de retraite. La seconde partie de ce module sera consacrée à l'épargne retraite.

- La pension de retraite
- La retraite supplémentaire

### **Module 8 : Bien vivre sa retraite**

L'époque de la préparation, de l'anticipation n'ayant plus de secret pour vous, nous allons voir comment occuper utilement, sereinement vos journées en tant que retraité.

- Développer des connaissances
- Avoir une activité physique
- Le bénévolat



### **Module 9 : La retraite à l'étranger**

Découvrez comment passer votre retraite à l'étranger. Chaque pays a ses propres règles, des droits spécifiques et des démarches administratives différentes.

- La retraite à l'étranger
- Préparer son départ
- Choisir son petit coin de paradis

### **Module 10 : L'installation professionnelle**

Le dixième et ultime module de la formation sera consacré à l'installation professionnelle. Que vous ayez le projet de travailler comme coach pour conseiller les futurs retraités ou celui de travailler pour votre propre compte pour arrondir votre pension de retraite, le sujet sera essentiel pour le faire en bonne et due forme.

- Développer une activité professionnelle
  - La retraite, le moment pour penser à soi
-