

# Préparation à la retraite Modules 1 et 2 Anticiper sa fin de carrière

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHGRH0443



adhara.fr

## Objectifs

Intégrer la nouvelle législation en matière de retraite. Se positionner par rapport aux droits acquis et à sa situation personnelle pour définir le moment de son départ. Intégrer les temps clés de la préparation du dossier retraite : les étapes, les interlocuteurs, les actions automatiques et les actions à mener individuellement. Appréhender au plus juste le montant de ses futurs revenus. Connaître les différentes possibilités pour améliorer sa retraite de base. Appréhender une nouvelle organisation de vie et bien vivre le changement : se construire une nouvelle identité sociale, favoriser l'émergence de projets personnels, définir comment conserver un équilibre personnel, familial et social, dans des nouveaux temps de vie au quotidien. Prévenir les impacts liés au vieillissement.

## Participants

Tout salarié sénior préparant l'étape de la retraite.

## Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation

## Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

## Remarques

## Certification

## Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

## Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

## Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

## Programme

# Préparation à la retraite Modules 1 et 2

## Anticiper sa fin de carrière

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHGRH0443



adhara.fr

### Appréhender le paysage en matière de retraite

Se repérer dans les missions des différents interlocuteurs, repérer ses propres interlocuteurs en fonction de son parcours professionnel  
Acquérir les notions de base nécessaires à la compréhension des différents dispositifs de retraite  
Intégrer les nouveautés de la réforme de 2023 et des décrets suivants  
Capitaliser ses atouts personnels pour développer sa confiance et son authenticité  
Mettre en adéquation l'image que l'on souhaite projeter avec l'image perçue par les autres  
Connaître ses qualités et ses défauts

### Les étapes de constitution de son dossier retraite

Connaître les différents documents supports et droits à l'information  
Savoir lire et vérifier son relevé de carrière  
Evaluer sa retraite de base  
Construire les différents scénarios personnels possibles: âge de départ possible en fonction des trimestres cotisés et des différents dispositifs possibles (carrière longue, pénibilité, enfants...)  
Définir une stratégie personnelle prenant en compte les charges fixes qui perdureront après le départ à la retraite  
Choisir sa date de départ et intégrer les démarches nécessaires à mettre en œuvre

### Améliorer sa retraite de base

Comprendre les mécanismes de décote et surcote  
Juger des couts et bénéfices d'un rachat de trimestre ou de cotisation  
Connaître les différentes solutions complémentaires existantes: cumul emploi/retraite, épargne retraite collective ou individuelle

### Les évolutions financières possibles

Connaître les règles de revalorisation du montant de la retraite  
Connaître la fiscalité en vigueur  
Comprendre les mécanismes de la pension de réversion

### Les impacts psychologiques du départ à la retraite

Se construire une nouvelle identité sociale: les impacts de la retraite sur la construction identitaire, la nécessité de reconstruire une identité positive pour soi, ne pas se perdre soi-même et garder un équilibre personnel, familial et social  
Se projeter dans de nouveaux challenges, construire un projet équilibré en tenant compte de sa personnalité, ses centres d'intérêt, ses moyens...  
Prévenir les risques psychiques liés à la cessation d'activité: dépression, dévalorisation, baisse de l'efficacité intellectuelle

### Prévenir et reculer l'apparition des effets du vieillissement

Le plan national «bien vieillir»: les facteurs de risque influençant la qualité de vie, la prévention par l'activité physique et par l'alimentation  
Comprendre les évolutions des cycles du sommeil