

## Objectifs pédagogiques

- Obtenir** toutes les informations pour réussir son départ en retraite
- Préparer** efficacement son dossier de retraite
- Etre sensibilisé** aux dispositions concernant la protection de la famille et le patrimoine
- Préserver** sa santé par des pistes d'actions concrètes
- Construire** son projet de retraite en fonction de ses aspirations



**Durée : 2 jours soit 14h**

### Contenu de la formation

#### 1. Les aspects administratifs

- Fonctionnement des retraites : Assurance Retraite et complémentaires
- La réforme des retraites
- Les conditions pour une retraite à taux plein
- Demander sa retraite : à qui s'adresser et quand
- Les vérifications à faire par le salarié

#### 2. Les aspects financiers et fiscaux

- Protéger son conjoint et sa famille
- Gérer et transmettre son patrimoine
- Les placements financiers et les critères de choix
- Calcul et fiscalité de l'indemnité de départ en retraite
- Le choix d'une Mutuelle complémentaire santé

#### 3. Préparer la transition

- Comment aborder la rupture avec l'activité professionnelle
- Identifier les changements liés au passage à la retraite
- Découvrir un nouveau rapport au temps et trouver son rythme
- Se donner des perspectives à court, moyen et long terme

#### 4. Réfléchir à son projet de vie

- Envisager la retraite comme un départ pour la réalisation de projets
- Choisir ses activités en fonction de ses besoins, ses aspirations
- Développer des relations sociales et familiales harmonieuses
- Elaborer un projet de vie épanouissant

#### 5. Préserver son capital santé

- Les 5 règles d'or pour rester en forme
- Equilibrer activités physiques et intellectuelles
- Préserver tonus intellectuel et mémoire

### Effectif et pré-requis

Toute personne souhaitant obtenir des informations sur la retraite ou prenant sa retraite  
Pré-requis : ouvrir un compte sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

### Méthodes et outils pédagogiques

Alternance de pratique et de théorie  
 Découverte des thématiques à partir d'un questionnaire approprié  
 Outils : fiches techniques, guide pratique, cahier d'exercices

### Modalités et délais d'accès

Réponse sous une semaine en fonction du planning  
 Minimum 3 personnes  
 Maximum 12 personnes

### Accessibilités

En intra ou inter (salle de location)  
 Inclusion des personnes en situation de handicap

### Suivi et évaluation

Feuille d'émargement  
 Quiz d'évaluation des connaissances  
 Certificat de réalisation  
 Questionnaire satisfaction stagiaire  
 Synthèse du stage par l'animateur

### Les plus ALINEO FORMATION

Possibilité d'avoir un entretien particulier avec le formateur sur son dossier retraite  
 Idées toutes faites, espoirs et projets sont explorés en commun  
Les exemples concrets d'un expert patrimoine pour protéger ses proches

### Formateurs

Voir lien LinkedIn

### Positionnement à l'entrée et à la sortie

En début de formation, chaque stagiaire se positionne par rapport à sa date de retraite ou son absence d'information.  
 En fin de formation, un tour de table permet à chaque stagiaire de constater l'évolution de son positionnement.