

# Préparer sa Retraite



Mesurer les enjeux du départ en retraite

---



**Durée :** 2 jours / 14 Heures  
(A titre indicatif)



**À l'issue de la formation, les participants seront capables de :**

- Faire le point sur leur vie professionnelle
- Identifier ses leviers de motivation et leurs centres d'intérêt laissés éventuellement « en jachère » pendant la vie professionnelle
- Mieux maîtriser le changement de statut et les impacts relationnels, sociaux et patrimoniaux
- Donner du sens à l'étape de vie qui arrive



**Pré-requis :** Aucun



**Public :** 14 participants max.

Toute personne qui souhaite comprendre les principes clés pour se projeter dans un avenir souhaité plutôt que subi.

**Apports théoriques et méthodologiques** en alternance avec un travail de réflexion et des mises en application s'appuyant à la fois sur des exemples fournis par Ressources Plurielles et par les participants eux-mêmes .

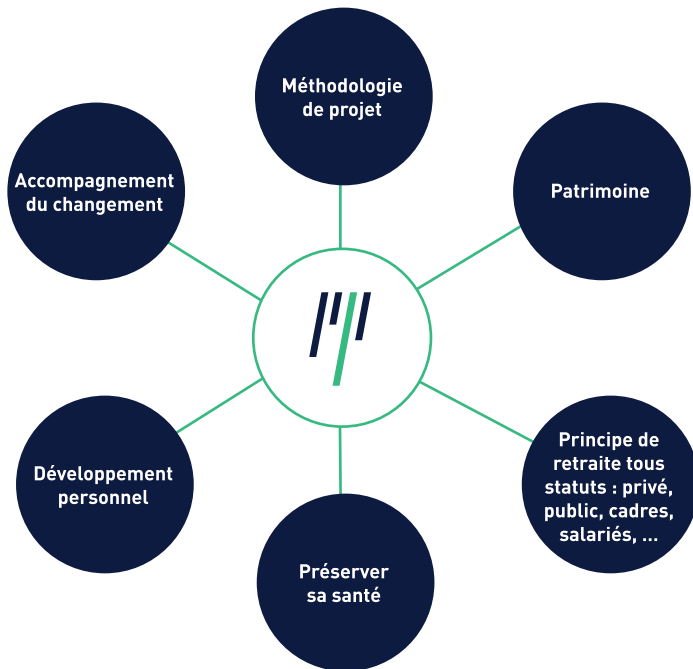
---

## Se construire une retraite active et dynamique ...!

- + Accompagner la transition des salariés vers une nouvelle étape de leur vie ;
- + Quitter l'entreprise sereinement ;
- + Comprendre la nécessité d'anticiper son projet retraite ;
- + Avoir les informations utiles pour organiser sa retraite ;
- + Apporter les repères pour comprendre les enjeux patrimoniaux, administratifs et juridiques.

# DES BÉNÉFICES POUR

## LES PARTICIPANTS



## L'ENTREPRISE

Dans un contexte de profondes mutations économiques et sociales, il est important que les entreprises permettent à leurs salariés sur le départ, de bénéficier d'un accompagnement à cette étape nouvelle de leur vie, participant ainsi, de façon positive et dynamique, à une évolution sociétale majeure et adressant, de fait, aux salariés encore en poste, un message fort d'humanisation des relations.

**« Cette formation se décline comme une invitation à être dans le désir et le renouvellement. »**

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les démarches de constitution du **dossier de demande de retraite**
- Connaître les étapes pour faire valoir **ses droits à la retraite**
- Connaître les modes de **calcul des retraites** de base et complémentaire
- Faciliter l'appréhension des enjeux du passage **de la vie professionnelle à la retraite**
- **Partager avec d'autres**, dans la même situation, les espérances et les appréhensions
- Prendre conscience que cette nouvelle vie doit **s'organiser** afin d'en **profiter pleinement**
- **Être rassuré** pour aborder sereinement sa fin de carrière

## APPRÉHENDER LES ENJEUX DE LA FIN DE CARRIÈRE ET SE PRÉPARER À LA RETRAITE

Les personnes de 60 ans et plus connaissent, dans les pays industrialisés, une situation inédite dans l'histoire de l'humanité : avoir devant soi une plage de temps libre correspondant presque à une génération, **des revenus réguliers** et **une santé** qui ne cesse de faire des progrès.

Les évolutions de la notion de famille ont également des conséquences importantes dans l'organisation de la vie mais aussi dans son approche **existentielle, sociale** et **philosophique**.

Envisager le temps libre de la retraite comme un temps où il ne reste plus qu'à « faire ce que l'on veut » peut paraître enthousiasmant au premier abord, mais la réalité vécue est plus complexe et que cet Eden de la liberté ne dispense pas l'humain d'une réflexion plus soutenue sur **le sens de sa vie**, sa **relation avec autrui**, ses **choix fondamentaux** et ses **engagements**.

Se sentir libre est souvent assimilé, sans toujours le formuler, à l'abandon de tout exercice de la volonté. Cette illusion amène de nombreux retraités à vivre ce temps qui s'offre à eux comme une cassure, alors qu'il serait plus pertinent de le **vivre comme une continuité, un enrichissement** et un **développement permanent**.