

## Préparer sa retraite

### Métiers et emplois visés :

sans objet

### Public concerné :

Demandeur.euse d'emploi

Jeune 16-29 ans

Salarié.e

Individuel.le autre

### Objectifs de la formation :

- Apporter aux futurs retraités les informations administratives et financières relatives à leur changement de situation
- Aborder de manière positive les aspects psychologiques liés au changement de vie
- Aider les futurs retraités à trouver un nouvel équilibre de vie

### Contenu de la formation :

#### Le changement de mode de vie

- La gestion de la rupture avec la vie professionnelle
- La construction d'un projet de vie en harmonie avec son contexte personnel et sa propre personnalité

#### Le capital santé

- Le vieillissement physique et psychologique
- La nécessaire surveillance médicale
- L'alimentation

#### Les régimes de retraite

- Le régime général de la CRAM
- Les retraites complémentaires

#### Le patrimoine

- Constitution, Gestion, Transmission

#### Organisation et modes de financement de la retraite en France

- Le régime général de base de la sécurité sociale
- Les régimes complémentaires ARRCO et AGIRC

#### Connaître les modalités de calcul de la retraite sécurité sociale

- La retraite à taux plein
- Les trimestres validés
- Calcul du salaire moyen
- A partir de quand et auprès de qui s'adresser ?
- Régime social et fiscal de la pension vieillesse
- Quid de la pension de réversion, des majorations ...

### Méthodes et outils pédagogiques :

Alternance d'apports théoriques, de mises en situation et d'études de cas

### Modalités d'enseignement :

Formation entièrement présentielles

#### GRETA COTES NORMANDES

Siège social : lycée Curie/Corot - 377 rue de l'Exode - BP 40245 - 50000 Saint-Lô  
N° SIRET : 19501219000029 - N° de déclaration d'activité : 2550 P200050

Document non contractuel, peut-être soumis à modification

**Durée indicative en centre de formation :**

14 heures

**Pré-requis :**

Aucun

**Modalités d'admission :**

- Sur test
- Sur entretien

**Niveau d'entrée :**

Aucun : sans niveau spécifique

**Niveau de sortie :**

sans niveau spécifique

**Validations :**

Attestation de compétences

**Financement :**

Contrat de professionnalisation

CPF

CSP

Financement individuel

Plan de développement des compétences

ProA

**Tarif de référence :**

40 euros/heure

**Lieu(x) de formation :**

ST LO

**Renseignements et inscriptions**

Nom du contact : Caroline DUCASTEL

Courriel : caroline.ducastel@ac-normandie.fr

**GRETA COTES NORMANDES**

Siège social : lycée Curie/Corot - 377 rue de l'Exode - BP 40245 - 50000 Saint-Lô

N° SIRET : 19501219000029 - N° de déclaration d'activité : 2550 P200050

Document non contractuel, peut-être soumis à modification