Préparer sa retraite

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 ...

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

Métiers et emplois visés :

sans objet

Public concerné :

Demandeur.euse d'emploi
Jeune 16-29 ans
Salarié.e
Individuel.le autre

Méthodes et outils pédagogiques :

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

Modalités d'enseignement :

Formation entièrement présentielle

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

GRETA CÔTES NORMANDES
ACADÉMIE DE NORMANDIE

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
Période de reconversion

Tarif de référence :

40 euros/heure

Lieu(x) de formation :

Saint-Lô

Prochaines dates :

Nous contacter

Renseignements et inscriptions

Nom du contact : Caroline DUCASTEL
Courriel : caroline.ducastel@ac-normandie.fr