

## 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

Connaitre 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 présentielle

## Durée indicative en centre de formation :

14 heures

### 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 : 2550P200050

Document non contractuel, peut-être soumis à modification

### Pré-requis :

Aucun

### Modalités d'admission :

- Curriculum Vitae
- Sur entretien

### Niveau d'entrée :

Obligatoire : information non communiquée

### Niveau de sortie :

sans niveau spécifique

### Validations :

Attestation de compétences

### Financement :

Financement individuel  
Plan de développement des compétences

### Tarif de référence :

40 euros/heure

### Lieu(x) de formation :

CAEN

### Renseignements et inscriptions

Nom du contact : Mme maja VINOY  
Téléphone : 02 31 70 30 80  
Courriel : greta-fresnel@ac-normandie.fr