



# FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



## FORMATION « PRÉPARER & VIVRE AU MIEUX SA RETRAITE »

---

### Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances nécessaires pour préparer et vivre au mieux sa retraite.

### Contenu & durée

- 10 modules
- Environ 40 heures
- 100% distanciel

## **Niveau**

- Tous niveaux
- Certification interne

## **Pré-requis technique**

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
  - Connexion internet
-

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Vous êtes à l'aube de prendre votre retraite ?

Vous souhaitez l'anticiper où vous venez de la prendre et le passage est difficile ?

Cette formation est faite pour vous.

Vous souhaitez faire profiter les autres de votre expérience de jeune retraité ou vous souhaitez ajouter une corde à votre arc de coach ?

Cette formation est également faite pour vous.

Vous y découvrez :

- ♣ quelles sont les différentes composantes de la retraite, ainsi que les différences entre le secteur privé et le secteur public, ce que sont les régimes spéciaux ;
- ♣ quelles sont les conditions requises pour obtenir une retraite à taux plein selon le statut que vous occupez ;
- ♣ le langage de la retraite. Cotisations, taux, points, âge légal, relevé de carrière, retraite progressive, pension de réversion... tous ces termes vous sont familiers ? Connaissez-vous la nuance entre trimestre cotisé et trimestre assimilé ? Tout le monde en a entendu parler, mais concrètement, peu de gens savent précisément à quoi ces termes correspondent ;
- ♣ qu'il est possible et même conseillé de préparer sa retraite de bonne heure avec des solutions comme l'épargne ou le rachat de trimestres ;
- ♣ les étapes à suivre pour prendre sa retraite dans un pays étranger ;
- ♣ que la retraite peut être active. Ce n'est qu'une page qui se tourne pour une nouvelle vie ;
- ♣ qu'il est possible de retravailler une fois à la retraite, que ce soit pour arrondir ses fins de mois, s'offrir les vacances dont vous avez toujours rêvées ou tout simplement pour rester en contact avec les autres. Peu importe la raison ;
- ♣ nos conseils et astuces pour prendre soin de soi pendant la retraite.

À la suite de cela, vous serez en mesure :

- ♣ d'anticiper et de préparer au mieux votre retraite. Vous saurez à quel âge partir et dans quelles conditions, de quel régime vous dépendez ainsi que les particularités de ce régime ;

- ♣ de calculer vous-même la durée d'assurance, le montant de votre future pension, de trouver le taux qui correspond à votre situation pour déterminer quel sera le meilleur moment pour quitter la vie active ;
- ♣ de faire sereinement les démarches de votre départ en retraite ;
- ♣ de reprendre une activité professionnelle, de vous installer à votre compte, de trouver vos clients et de travailler dans les meilleures conditions possibles ;
- ♣ de faire de votre retraite une retraite active. Vous aurez les clés pour profiter de votre temps libre tout en restant en bonne santé mentale et physique ;
- ♣ d'accompagner des personnes qui se posent des questions sur leur retraite ou souhaitent être aidées dans leurs démarches.

Vous l'avez compris, que vous soyez au début de votre activité professionnelle, en passe de prendre votre retraite ou déjà retraité, plongez-vous dans notre formation qui vous décodera le langage de la retraite, vous expliquera les méandres des démarches et vous donnera les clés pour vivre une retraite en toute sérénité.

Si vous êtes prêt à connaître votre seconde jeunesse et faire de cette transition le départ pour une nouvelle vie, alors n'attendez plus et rejoignez la formation dès maintenant !

---

## PROGRAMME DE FORMATION

### Module 1 : Présentation de la formation

Dans le premier module, vous allez acquérir les notions d'histoire de la création de la retraite en France et vous aurez le panorama de tous les sujets, plus vastes les uns que les autres, qui seront abordés tout au long des neuf modules suivants.

- ♣ Introduction à la formation
  - Expérience vécue
  - Définition
  - Explications
  - Lexique
- ♣ Tout savoir depuis l'origine pour comprendre
  - Naissance sous l'ancien régime
  - De la révolution au 19e siècle
  - Depuis le 20e siècle
  - Petite histoire de l'âge légal
- ♣ Sujets abordés pour tout savoir sur la retraite
  - Le régime général de la retraite
  - La retraite complémentaire
  - Les réformes
  - Anticiper et préparer sa retraite
  - La retraite progressive
  - L'épargne retraite
  - Bien vivre sa retraite
  - La retraite à l'étranger
  - Coacher des personnes qui partent à la retraite ou qui y sont déjà

### Module 2 : Le régime général de la retraite

Nous allons nous concentrer sur le régime de base, un vaste sujet que nous allons étudier tout au long de ce second module.

- ♣ Parlons chiffres
  - Quelques statistiques
  - Et chez nos voisins ?
  - Connaître son régime de base
- ♣ Secteur privé
  - Les cotisations
  - L'âge légal de départ
  - L'âge automatique de départ
  - Les conditions pour partir avant 62 ans
- ♣ Secteur public
  - Quel âge pour partir en retraite ?
  - Taux plein et taux maximum

### **Module 3 : Les régimes de base spéciaux**

Nous aborderons dans ce troisième module les régimes des non-salariés et des expatriés, ainsi que tous les régimes spéciaux et les régimes complémentaires.

- ♣ Quel régime pour les indépendants ?
  - La loi du 30 décembre 2017
  - La retraite des micro-entrepreneurs
  - La retraite des assimilés salariés
  - La retraite des artisans, commerçants, industriels
  - La retraite des exploitants agricoles
  - L'accompagnement au départ en retraite des indépendants
- ♣ La retraite des professions libérales
  - Les professions libérales réglementées
  - Les professions libérales non réglementées
  - Les avocats
- ♣ Quelle retraite quand on n'a pas travaillé ?
  - Les exceptions
  - Les parents au foyer
  - Le minimum vieillesse

- ♣ Quel régime pour les expatriés ?
  - Salarié détaché
  - Expatrié dans un pays de l'Union européenne
  - Expatrié dans un pays hors de l'Union européenne
  - La cotisation volontaire des expatriés

#### **Module 4 : Les régimes complémentaires**

Nous allons parler dans le module 4 du régime de la retraite complémentaire, qui est la seconde partie de la retraite obligatoire en France pour tous les salariés.

- ♣ La retraite complémentaire, de quoi parle-t-on ?
  - Définition
  - Lexique
  - Un peu d'histoire
- ♣ Trouver son régime de retraite complémentaire
  - Le régime complémentaire du secteur privé
  - Le système des points
  - L'âge de départ
  - Comment faire les démarches
- ♣ Les régimes du secteur public
  - La retraite complémentaire d'un agent non titulaire
  - La retraite complémentaire d'un fonctionnaire
- ♣ Les régimes complémentaires des indépendants
  - Les professions libérales
  - Les commerçants, les artisans et les industriels
  - Les exploitants agricoles
- ♣ Quelle est votre caisse complémentaire ?

#### **Module 5 : Préparer sa retraite, ce n'est pas de tout repos**

Dans le module 5, nous verrons les étapes pour faire une demande de départ en retraite, comment demander et lire un relevé de carrière, dans quelles conditions il est possible de racheter des trimestres ou encore ce qu'est la pension de réversion.

- ♣ La pension de réversion
  - La pension de réversion pour les travailleurs salariés
  - La pension de réversion pour les fonctionnaires
  - Comment l'obtenir ?
  - L'allocation veuvage
- ♣ Le rachat de trimestres
  - Principe
  - Quels trimestres est-il possible de racheter ?
  - Combien coûte le rachat de trimestres ?
  - Est-il intéressant de racheter des trimestres ?
  - Qu'en est-il pour les travailleurs indépendants ?
  - Où s'adresser pour racheter des trimestres ?
- ♣ Préparer son départ en retraite
  - Pouvoir justifier
  - Le droit à l'information
  - Demander et évaluer sa retraite

## **Module 6 : Être prêt à prendre sa retraite**

Dans ce nouveau module, vous allez découvrir les différents dispositifs mis en place pour partir un peu plus tôt à la retraite et améliorer la pension. Nous allons développer des sujets comme la retraite anticipée, la préretraite et la retraite progressive ainsi que les conditions à remplir pour en bénéficier.

- ♣ La préretraite
  - Préretraite et licenciement économique
  - Préretraite et exposition à l'amiante
- ♣ La retraite progressive
  - De quoi parle-t-on ?
  - Sous quelles conditions ?
  - Pour qui ?
  - Pour quel montant ?
  - En faire la demande
  - Les avantages de la retraite progressive
  - Y mettre fin

- ♣ La retraite anticipée
  - La retraite anticipée pour longue carrière
  - La retraite anticipée pour invalidité
  - La retraite anticipée pour pénibilité
- ♣ Cumul emploi-retraite
  - Les principes du CER
  - Les règles du CER
  - Les dispositifs du CER
  - Les démarches

### **Module 7 : Optimiser sa pension de retraite**

Quels seront vos futurs revenus à la retraite ? Seront-ils à la hauteur des revenus d'activité ? Seront-ils plus faibles ? Plus élevés ? Nous répondons à ces questions dans le module 7 en vous donnant tous les calculs pour évaluer votre pension de retraite. La seconde partie de ce module sera consacrée à l'épargne retraite.

- ♣ Calculer le montant de la pension de retraite
  - Secteur privé
  - Secteur public
  - Pour les indépendants
- ♣ La retraite supplémentaire
  - L'épargne retraite avant le 1er octobre 2020
  - L'épargne retraite après le 1er octobre 2020

### **Module 8 : Profiter de son temps libre**

Le sujet de ce module sera « comment bien vivre sa retraite ». L'époque de la préparation, de l'anticipation n'ayant plus de secret pour vous, nous allons voir comment occuper utilement, sereinement ses journées en tant que retraité.

- ♣ Continuer à apprendre
  - Apprendre, mais pourquoi ?
  - À chacun ses motivations
  - Où apprendre ?

- ♣ Vive le sport !
  - Pourquoi faire du sport à la retraite ?
  - Quel sport pratiquer ?
  - Quelles précautions prendre ?
- ♣ S'engager dans le bénévolat
  - Le bénévolat, définition
  - Pourquoi s'engager ?
  - Créer sa propre association

### **Module 9 : La retraite à l'étranger**

Le module 9 sera l'occasion de découvrir comment passer sa retraite à l'étranger. Chaque pays a ses propres règles, des droits spécifiques et des démarches administratives différentes. Vous verrez comment choisir son paradis et anticiper son départ pour éviter les écueils une fois sur place.

- ♣ Choisir de passer sa retraite à l'étranger, pourquoi ?
  - Quelques chiffres
  - Quelles raisons poussent les retraités à s'installer à l'étranger ?
- ♣ Préparer son départ
  - Les critères à prendre en compte
  - Les étapes indispensables à suivre
- ♣ Choisir son eldorado
  - S'expatrier en Europe
  - S'expatrier hors d'Europe

### **Module 10 : La retraite, le bon moment pour penser à soi**

Le dixième et ultime module de la formation sera consacré à l'installation à son compte. Que vous ayez le projet de travailler comme coach pour conseiller les futurs retraités ou celui de travailler pour votre propre compte pour arrondir votre pension de retraite, le sujet sera essentiel pour le faire en bonne et due forme.

- ♣ S'installer à son compte
  - Coach, de quoi parle-t-on ?

- S'installer à son compte
  - Comment s'installer à son compte
  - ♣ Penser à soi
    - Halte aux idées reçues
    - Aller de l'avant
    - Rappel des démarches
-

## À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPi dans la catégorie : actions de formation.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : [contact@elearningformalis.fr](mailto:contact@elearningformalis.fr) / 01 87 20 06 98