

## « Préparer et vivre mieux sa retraite »



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 ;

Document actualisé le 01/03/2023

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 !

### Public :

Tout public

### Prérequis :

Aucun

### Durée de formation :

40 heures



### Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr>  
ou nous contacter par email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr)

### Objectifs :

Maîtriser les notions fondamentales pour préparer et vivre au mieux sa retraite

### Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

### Moyens Techniques :

10 modules au format PDF

10 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

### Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

### Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

Document actualisé le 01/03/2023

QCM

### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

### Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

#### **AGEFIPH**

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

[rhf-idf@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-idf@agefiph.asso.fr)

#### **MDPH**

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

[contact@mdph.paris.fr](mailto:contact@mdph.paris.fr)

### Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

590 €

Contact :

MARIN JONES Harriet  
equipepedagogique@elearningformalis.fr  
+ 33 1 87 20 06 98

## « Préparer et vivre au mieux sa retraite »

### PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

#### **Module 1 : Présentation de la formation**

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Acquérir les notions d'histoire de la création de la retraite en France

Chapitre 1: Introduction à la formation

Chapitre 2 : Tout savoir sur l'origine pour comprendre

Chapitre 3 : Sujets abordés pour tout savoir sur la retraite

...

Évaluation module 1

---

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

**Durée :** 4 heures

**Objectif :** Maîtriser le régime général de la retraite

Chapitre 1 : Parlons chiffres

Chapitre 2 : Secteur privé

Chapitre 3 : Secteur public

Document actualisé le 01/03/2023

...

Évaluation module 2

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

**Durée** : 4 heures

**Objectif** : Maîtriser les régimes spéciaux

Chapitre 1 : Quel régime pour les indépendants?

Chapitre 2 : La retraite des professions libérales

Chapitre 3 : Quelle retraite quand on n'a pas travaillé?

Chapitre 4 : Quel régime pour les expatriés?

...

Évaluation module 3

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

**Durée** : 4 heures

**Objectif** : Maîtriser les régimes complémentaires

Chapitre 1 : La retraite complémentaire, de quoi parle-t-on?

Chapitre 2 : Trouver son régime de retraite complémentaire

Chapitre 3 : Les régimes du secteur public

Chapitre 4 : Les régimes complémentaires des indépendants

Chapitre 5 : Quelle est votre caisse complémentaire?

...

Évaluation module 4

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

**Durée** : 4 heures

**Objectif** : Connaître les étapes pour faire sa demande de départ en retraite

Chapitre 1 : La pension de réversion

Chapitre 2 : Le rachat de trimestres

Chapitre 3 : Préparer son départ en retraite

...

Évaluation module 5

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

**Durée** : 4 heures

**Objectif** : Connaître les différents dispositifs mis en place pour partir plus tôt et améliorer la pension

Chapitre 1 : La préretraite

Chapitre 2 : La retraite progressive

Document actualisé le 01/03/2023

Chapitre 3 : La retraite anticipée

Chapitre 4 : Le cumul emploi-retraite

...

Évaluation module 6

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

**Durée** : 4 heures

**Objectif** : Savoir évaluer sa pension de retraite et connaître l'épargne retraite

Chapitre 1 : Calculer le montant de la pension de retraite

Chapitre 2 : La retraite supplémentaire

...

Évaluation module 7

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

**Durée** : 4 heures

**Objectif** : Comment bien vivre sa retraite

Chapitre 1 : Continuer à apprendre

Chapitre 2 : Vive le sport!

Chapitre 3 : S'engager dans le bénévolat

...

Évaluation module 8

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

**Durée** : 4 heures

**Objectif** : Savoir comment passer sa retraite à l'étranger

Chapitre 1 : Choisir de passer sa retraite à l'étranger, pourquoi?

Chapitre 2 : Préparer son départ

Chapitre 3 : Choisir son eldorado

...

Évaluation module 9

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

**Durée** : 4 heures

**Objectif** : Comment travailler comme coach

Chapitre 1 : S'installer à son compte

Chapitre 2 : Penser à soi

...

Évaluation module 10

## **ACCESSIBILITÉ**

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

### **1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE**

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

### **2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION**

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

### **3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES**

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

Document actualisé le 01/03/2023





CGV disponibles sur ce lien :

<https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : [equipepedagogique@elearningformalis.fr](mailto:equipepedagogique@elearningformalis.fr) – Site internet : <https://elearningformalis.com/>