



## PROGRAMME LA RETRAITE : UNE ETAPE QUI SE PREPARE

### PUBLIC CIBLE

- Salariés qui envisagent de prendre leur retraite, à échéance de 6 à 18 mois.

### DURÉE

7h00

### PRÉ-REQUIS

---

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

### OBJECTIFS

---

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en mesure de :

- Connaître ses droits en matière de retraite
- Anticiper la cessation d'activité sur le plan pratique mais aussi psychologique et social
- Envisager un projet de vie sans le travail.

### CONTENU

---

La formation abordera les thèmes suivants :

- Préparer sereinement son dossier de retraite et bien choisir le moment de son départ :
  - ✓ Ce qu'il faut bien comprendre : Taux plein, trimestres cotisés, décote...
  - ✓ Quoi faire ? Quand ? A qui s'adresser ?
- La retraite : Au-delà du dossier administratif, une étape nouvelle de la vie qu'il faut anticiper sur le plan psycho-social :
  - ✓ De nouveaux repères à mettre en place,
  - ✓ Une nouvelle place sociale à trouver,
  - ✓ Des opportunités nouvelles à explorer.
- La retraite, un moment de bilan, entre deux étapes de vie :
  - ✓ Budget : ajustements et points de vigilance
  - ✓ Santé : Prendre soin de soi quand l'âge avance.

### MODALITÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

---



- Formation en présentiel (groupe de 8 à 12 stagiaires maximum).
- Pédagogie active : La participation des stagiaires est mobilisée notamment par la mutualisation d'expérience et la réflexion collective en sous-groupes.
- Le support de la formation est transmis aux stagiaires en fin de formation ainsi que diverses informations pratiques.

### MOYENS D'ENCADREMENT

---

La formation est animée par une assistante sociale du travail, experte dans le champ de la protection sociale. Le point sur la santé est traité par un infirmier.

### MOYENS TECHNIQUES

---

L'ASIA dispose d'une salle de formation dédiée et équipée

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

---

- Evaluation formative en cours de formation
- Un contact individualisé est proposé en cas de difficulté.
- Un questionnaire d'évaluation et une attestation de formation sont remis en fin de formation.

### ACCESSIBILITÉ DE LA FORMATION AUX STAGIAIRES EN SITUATION DE HANDICAP

---

Si vous êtes en situation de handicap, nous pourrions examiner ensemble vos éventuels besoins de compensation ou d'aménagement de formation.

Merci de prendre contact avec notre référente handicap afin de fixer un entretien préalable à votre entrée en formation : [referent.handicap@asia-ouest.fr](mailto:referent.handicap@asia-ouest.fr)