

Résumé

Lieu : Annecy ou Thyez

Public et prérequis

Toute personne concernée par une proche cessation d'activité professionnelle, ainsi qu'aux entreprises qui souhaitent aider concrètement leurs collaborateurs à préparer leur nouveau mode de vie.

Aucun prérequis spécifique

Les objectifs pédagogiques et professionnels

Être capable de gérer positivement les situations de changement
Être capable de maîtriser son stress
Être capable de gérer préserver ses acquis financiers
Savoir définir ses objectifs

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques et d'exercices de mise en pratique.
Support pédagogique, échanges, interactivité, approche concrète et pratique.

Modalité d'évaluation

QCM

Contenu de la formation

Journée 1

La retraite et moi
Sociologie de la retraite en 2025
Mon rapport à la retraite : mes craintes, mes espoirs, mes domaines de vie, identifier ce qui va changer
Comprendre les étapes du changement, le stress et les émotions associées au changement, pour mieux conduire le changement pour soi
Comprendre ma personnalité pour mieux vivre ce changement : les clés de la réussite
Avec la « Process'Com » identifier les types de personnalité (autodiagnostic)
Clarifier ses motivations, ses besoins psychologiques, ses points forts
Savoir gérer son stress et développer ses ressources
Préparer un projet de vie aligné :
Mes priorités, mes désirs, mes objectifs
Mes centres d'intérêts & mes activités
Définir un projet qui fasse sens
Quelques clés pour une transition réussie :
Mes Prendre soin de sa santé à tous les niveaux
Prendre soin de ses relations

Journée 2

Comprendre la retraite aujourd'hui

? La retraite en France :
Système par répartition : principe et fonctionnement
Différences avec les systèmes étrangers (capitalisation, systèmes mixtes)
? Pourquoi parle-t-on de difficultés du régime actuel
Évolution démographique
Actifs / retraités
Allongement de la durée de vie
? La retraite aujourd'hui : ce que dit la loi actuelle
Âge légal

CENTRES DE FORMATION

THYEZ, ANNECY

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours / 14 heures

ACCUEIL PSH

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + pôle formation Haute-Savoie

- 1000 Jeunes formés par an du bac pro au titre d'ingénieur
- 3000 salariés formés par an
- 500 entreprises partenaires
- Accompagnement à la recherche de contrat
- Equipe pédagogique experte des métiers
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, individualisée, concours Worldskills)
- Équipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

Âge du taux plein

Décote / surcote

Carrières longues

Ma carrière, mon statut, mes droits

Identifier son parcours

Le calcul des trimestres

Mon relevé retraite et outils officiels

Autonomie sur les démarches

Sécurisation des droits

Estimer sa retraite et choisir quand partir

Passer de l'incertitude à la projection

Comprendre les choix possibles

Niveau de vie, patrimoine et protection

Avoir une vision globale

Ne pas subir la baisse de revenus

Protection, transmission et sérénité

Sécuriser soi et ses proches

Trucs & astuces + conclusion

Validation et certification

Attestation de formation

Date de mise à jour

19/05/2026

Observations

Formation proposée par notre organisme ETUDOC :

Parc des Glaisins - 7 rue du Pré Faucon - Annecy-le-Vieux - 74940 ANNECY - 04 50 64 12 00 -

Association – APE : 8559 B

Siret : 775 654 452 00033

TVA : FR 07 775 654 452

Décl. Existence : 82 74 000 01 74