



ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

Formation S'informer et préparer sa retraite

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

Comprendre les régimes de retraites et les différentes pensions. Etablir une reconstitution de carrière. Réfléchir à la fiscalité. Apprendre à établir de nouveaux liens avec l'entreprise, en famille, réfléchir à de nouvelles règles de vie, construire des projets d'activités, prévoir d'entretenir sa santé et sa mémoire.

Objectifs

- | Identifier comment calculer ses revenus
- | Gérer les changements liés à la retraite
- | Elaborer son nouveau projet de vie
- | Entretien sa santé et sa mémoire

Public

- | Toutes les personnes proches de la cessation d'activité professionnelle.

Prérequis

- | Aucun

Programme de la formation

Connaître ses droits et calculer ses revenus

- | Comprendre la problématique des retraites, les réformes et l'actualité des retraites.
- | Constituer son dossier de reconstitution de carrière. S'informer sur ses droits.
- | Appréhender les différentes pensions de retraite, retraite de base, retraite complémentaire et surcomplémentaire.
- | Gérer ses revenus, son patrimoine, anticiper la transmission, les donations, la fiscalité.
- | Travaux pratiques Echanges sur les calculs de pensions et des transmissions de patrimoine (préparée ou non anticipée).

Faire face aux changements dus au passage à la retraite

- | Le lien avec l'entreprise : créer des relations positives avec son successeur, participer à la mémoire de l'entreprise.
- | Repérer les changements, les accepter et les positiver.
- | Faire face aux sollicitations familiales : conjoint, parents âgés, enfants, petits-enfants.
- | Mettre en place de nouvelles règles de vie.
- | Savoir se préserver du temps pour soi.
- | Vivre positivement la période de transition à la découverte de ses nouvelles règles de vie.
- | Réfléchir aux risques de la retraite (isolement, dépression, sédentarité...) et s'en prémunir.

Agir pour construire sa retraite active

- | Concevoir un projet à moyen et long terme.
- | Réaliser un bilan de ses qualités et centres d'intérêt.
- | Trouver de nouvelles activités pour rebondir.
- | Effectuer des choix d'activités pour soi.
- | Préparer et anticiper ses projets.

Référence	PRT
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 590 €HT
Repas	repas inclus

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)

- du 3 au 4 juillet 2025
- du 24 au 25 juillet 2025

PARIS

- du 17 au 18 juillet 2025
- du 21 au 22 août 2025

AIX-EN-PROVENCE

- du 24 au 25 juillet 2025
- du 2 au 3 octobre 2025

BORDEAUX

- du 24 au 25 juillet 2025
- du 2 au 3 octobre 2025

GRENOBLE

- du 28 au 29 août 2025
- du 18 au 19 décembre 2025

LILLE

- du 24 au 25 juillet 2025
- du 2 au 3 octobre 2025

LYON

- du 24 au 25 juillet 2025
- du 2 au 3 octobre 2025

NANTES

- du 24 au 25 juillet 2025
- du 2 au 3 octobre 2025

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

| Posséder les adresses utiles : facultés, associations, fédérations de sport, activités culturelles et de loisirs.

| Travaux pratiques Réalisation d'un test individuel : suis-je prêt pour cette nouvelle vie ? Débriefing et échanges.

Optimiser son capital santé

| Entretenir et dynamiser sa mémoire.

| Avoir une alimentation saine et équilibrée.

| Préserver son sommeil.

| Gérer le stress et ses conséquences.

| Utiliser le suivi médical.

| Se construire une vie équilibrée et sereine.

Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

| Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.

| Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.

| Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.

| Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.

| Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).

| Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.

| Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.

| Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.

| Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité



Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.

Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.