

# FORMATION PRÉPARATION À LA RETRAITE

Code : RD02

## RH & MARQUE EMPLOYEUR



### ? Les enjeux pour votre organisation

Les salariés expérimentés portent souvent les savoir-faire clés et la mémoire métier de l'organisation. Leur passage à la retraite, s'il est mal préparé, crée des trous dans la transmission, des erreurs évitables et un désengagement en fin de parcours.

Côté salarié, l'incertitude sur les droits et les revenus, plus la perte de repères, pèsent sur le climat et la continuité. À 65 ans, l'espérance de vie est d'environ 20,0 ans pour les hommes et 23,6 ans pour les femmes (Insee, 2025). Réalité souvent observée : « on part, et tout change d'un coup ».

Cette formation sécurise une transition maîtrisée (droits et revenus, dossier retraite, transmission, cadre de vie, projets, équilibre santé).

### ? Après cette formation ?

Les participants savent mieux préparer leur départ à la retraite et cadrer la transition, avec une **posture** plus sereine et structurée. L'organisation gagne en continuité et en **efficacité** sur la transmission et la fin de parcours.

- Une vision claire des droits et des revenus à la retraite
- Un dossier retraite mieux préparé et des démarches mieux pilotées
- Une transition organisée, avec un cadre de vie et des projets définis
- Des habitudes concrètes pour préserver l'équilibre et la santé durable



Programme en  
ligne





## Module 1

### Comprendre ses droits et ses revenus à la retraite

Jour 1



**Objectif : Analyser vos droits et estimer vos revenus à la retraite**

- Enjeux actuels des retraites et réformes en cours
- Fonctionnement des régimes : base, complémentaire, surcomplémentaire
- Reconstitution de carrière et constitution du dossier retraite
- Estimation des pensions et des ressources futures
- Notions clés de gestion des revenus et du patrimoine à la retraite



**Exercices de calcul de pensions et d'analyse de scénarios de revenus**

## Module 2

### Réussir la transition entre vie professionnelle et retraite

Jour 1



**Objectif : Anticiper les changements et adopter une posture constructive**

- Représentations et perceptions de la retraite
- Fin des relations professionnelles et transmission des savoirs
- Lien avec l'entreprise et rôle de mémoire
- Identification des changements liés au nouveau statut
- Transformation des changements en opportunités



**Recensement individuel et collectif des changements induits par le passage à la retraite**

## Module 3

### Poser un cadre de vie équilibré et aligné

Jour 1



**Objectif : Clarifier vos priorités et poser un cadre de vie cohérent**

- Définition de ce qui compte vraiment pour soi
- Identification des valeurs fondamentales
- Analyse de l'équilibre personnel, familial et social
- Dynamique de vie de couple et ajustements nécessaires
- Repérage des freins, peurs et ressources mobilisables



**Ateliers collaboratifs sur les valeurs et hiérarchisation des priorités personnelles**





Module 4

## Construire un projet de retraite actif et motivant

Jour 2



**Objectif : Construire un projet de retraite actif et motivant**

- Bilan des qualités, compétences et centres d'intérêt
- Identification des envies profondes et motivations
- Construction de projets à moyen et long terme
- Choix d'activités adaptées à ses besoins et aspirations
- Anticipation et structuration des projets personnels



**Bilan individuel et autodiagnostic « Suis-je prêt pour cette nouvelle vie ? »**

Module 5

## Organiser son quotidien et préserver son équilibre

Jour 2



**Objectif : Organiser votre quotidien et préserver votre équilibre**

- Structuration des temps personnels, familiaux et sociaux
- Clarification des limites dans les engagements envers les autres
- Mise en place de nouvelles règles de vie
- Gestion du stress et prévention de la surcharge
- Construction d'un équilibre durable au quotidien



**Test d'auto-évaluation et élaboration d'un schéma d'organisation de vie**

Module 6

## Préserver sa santé et ses capacités dans la durée

Jour 2



**Objectif : Mettre en œuvre des pratiques durables pour votre santé**

- Entretien de la mémoire et des fonctions cognitives
- Habitudes favorables : sommeil, alimentation, activité physique
- Apports des neurosciences sur la santé cérébrale
- Prévention de la sédentarité et de l'isolement
- Construction d'une vie sereine et équilibrée



**Exercices de mémorisation et plan d'action personnalisé santé et bien-être**





## Modalités

<b>PUBLIC</b>	RH, Dirigeant, Manager	<b>FORMAT</b>	Présentiel et distanciel
<b>PRÉREQUIS</b>	Aucun	<b>MODE</b>	Intra-entreprise
<b>TARIF</b>	Voir devis	<b>EFFECTIF</b>	de 2 à 12
<b>DURÉE</b>	2 jours	<b>HANDICAP</b>	Nous contacter



## Évaluation, suivi et délai d'accès

- ✓ **Évaluation des acquis** via, mises en situation et retours d'expérience.
- ✓ **Suivi post-formation** avec un **plan d'action personnalisé**.
- ✓ **Délai d'accès** : au plus tard 48 heures avant le début de la session.



## Méthodes et outils pédagogiques



Mise  
en pratique



Interraction  
et intelligence  
collective



Pédagogie active  
et participative



Outils ludiques  
et collaboratifs



Supports  
pédagogiques  
interactifs



## Profil formateur



- Des intervenants maîtrisent les droits retraite et les réalités des salariés en transition.
- Ils s'appuient sur des situations réelles et adaptent l'accompagnement aux profils.
- Ils font construire un plan d'action et sécurisent une transition plus structurée.



## Financement

Possibilité de prise en charge par les **OPCO (intra)** via **agrément qualité**.  
Merci de nous consulter pour plus d'informations.

