



Horaires :

14 heures soit 2 journées
9h00 - 12h30 / 14h00 - 17h00



Dates :

13 au 14 mai 2025



Lieu :

- Présentiel : Schoelcher Martinique
- Distantiel



Effectif :

12 maximum en présentiel



Public cible :

- Futurs retraités



Prérequis :

Aucun



Tarifs :

1850€ NET

Prise en charge par l'OPCO

payement en plusieurs fois possible

Avantage : Un petit déjeuner, déjeuner et les cafés vous sont offerts.



Chiffres clés :

Taux de satisfaction : 4 / 5

Qualité de la formation : 4/5

Taux d'obtention :

EN COURS D'ANALYSE



Financements éligibles :

Plusieurs modes de financement vous permettent d'accéder à nos formations en tant que salarié via l'OPCO de votre entreprise, en tant que chef d'entreprise ou indépendant. Pour en savoir plus, contactez nous. formation@mchdom.com

PREPARER SON PROJET RETRAITE



COMPETENCES :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Se préparer au départ à la retraite en explorant de nouvelles perspectives.
- Réfléchir sur ses activités passées, ses acquis et ses aspirations futures.
- Explorer de nouvelles perspectives, maintenir son bien-être physiologique et intellectuel.
- Equilibrer son temps entre le personnel, le familial et le social.



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES:

- Apprendre à calculer et optimiser ses revenus à la retraite.
- S'adapter aux transformations qu'implique le passage à la retraite.
- Construire un projet de vie épanouissant et équilibré.
- Préserver sa santé et stimuler sa mémoire pour une retraite active.



TRAVAUX ET EVALUATION:

- Exercice en cours de formation
- Questions choix multiples



MODALITES PEDAGOGIQUES:

- Formation accessible en présentielle et classe distancielle
- Méthodes pédagogiques : Apports théoriques et pratiques
- Outils pédagogiques : Etudes de cas, exercices pratiques
- Supports pédagogiques



Accessibilité locaux :

Locaux adaptés aux PMR ainsi que nos formations.
Contactez nous pour plus d'informations



MODALITES ET DELAIS D'ACCES:

- L'inscription est réputée acquise lorsque :
Après signature de la convention
- Les délais d'accès à l'action sont : Nous nous engageons à répondre à vos demandes d'informations et à vous envoyer un devis dès que possible (72h maximum). Pour garantir un accès à la formation à la date retenue, merci de nous faire parvenir le devis signé, ainsi que toutes les informations administratives nécessaires à l'inscription des participants au plus tôt (liste envoyée à la signature du devis).



SANCTION VISEE

- Cette formation est non diplômante, toutefois, elle entre dans le champ du Code(s) NSF : 312m - Commerce, vente et Formacode(s) : satisfaction client 34037



SUITE PARCOURS

- Sophrologie
- SKETCHUP PRO 2023-2024 avec Ateliers décoration intérieure
- Perfectionnement word
- Perfectionnement excel



PROGRAMME PEDAGOGIQUE:

1. Connaître ses droits et anticiper ses revenus

- Comprendre l'actualité des retraites et les réformes en cours.
- Identifier les différentes composantes de sa retraite :
 - Retraite de base.
 - Retraite complémentaire et surcomplémentaire.
- Constituer et vérifier son dossier de reconstitution de carrière :
 - S'informer sur ses droits auprès des caisses de retraite.
 - Valider ses trimestres et points acquis.
- Calculer et anticiper ses pensions de retraite :
 - Méthodologie de calcul des pensions.
 - Options pour optimiser ses droits.
- Gérer son patrimoine :
 - Anticiper les transmissions (donations, successions).
 - Comprendre les impacts fiscaux.

Travaux pratiques :

- Analyse de cas concrets pour le calcul des pensions.
- Exercices de simulation de transmission patrimoniale.

NOS COORDONNEES

FORMATION@
MCHDOM.COM

0696 24 76 75
0696 60 63 19

WWW.HELLAPAYE.COM



RESIDENCE
LEBEAUPRE RTE
DE POINTE JAHAM
-97233
SCHOELCHER



Suite

2. Construire son équilibre de vie à la retraite

- A propos de la transition :
 - Le cycle de l'âge et les étapes psychologiques du passage à la retraite.
 - Clés pour réussir ce changement.
- Elaborer un projet de retraite :
 - Réflexion sur ses activités passées et ses aspirations futures.
 - Identifier ses valeurs, motivations et besoins pour un nouveau départ.
- Trouver un équilibre de vie :
 - Articuler temps personnel, familial et social.
 - Développer de nouvelles relations ou approfondir celles existantes.
 - Respecter son équilibre physiologique :
 - Activités physiques et intellectuelles.
 - Bien-être : sommeil, mémoire et tonus.

3. Valoriser ses compétences et transmettre son savoir

- Le rôle des seniors dans l'entreprise :
 - Contribuer au tutorat, au coaching ou aux missions de conseil.
 - Préserver et transmettre les savoirs, savoir-faire et savoir-être.
- Sens et transmission :
 - Donner une valeur ajoutée à son expérience.
 - Former les nouvelles générations ou partager ses connaissances.

Travaux pratiques :

- Jeux de rôle et ateliers collaboratifs pour explorer les options de transmission.
- Élaboration d'un plan personnel pour les dernières années de carrière.