

## Programme de formation :

### Préparation à la Retraite

#### Présentation (de l'action)

Cette formation s'adresse aux actifs proches de la retraite et aux jeunes retraités souhaitant préparer leur départ.

Elle couvre les notions générales de santé publique en matière de vieillissement, d'appréhension du passage de la vie active à la retraite, de la sensibilisation aux bénéfices de l'activité physique, et de la protection de la famille, et transmission du patrimoine.

L'approche combine apports théoriques, cas pratiques et quiz pédagogiques.

#### Préparation Retraite

Découvrez toutes les informations essentielles sur la formation Préparation à la Retraite et n'hésitez pas à nous contacter si nécessaire.

#### PRÉREQUIS

- Aucun prérequis

#### PROFILS ATTENDUS

- Actifs des 3 fonctions publiques
- Retraités des 3 fonctions publiques
- Retraités Régime général
- Actif Régime Général

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- Appréhender sereinement le passage à la retraite,
- Acquérir des clés pour « bien et mieux vieillir »,
- Bâtir un nouveau projet en étant acteur de ses choix,
- Se projeter dans le jour d'après le départ,
- Définir ses prochaines étapes de préparation.

## DURÉE

**Modalités :** Formation d'une durée de 14 heures.

**Dates de formation :** le XX/XX/XXXX

## MODALITES ET DELAIS D'ACCES A LA FORMATION

**Délais d'accès :**

Les inscriptions seront closes à compter du XX/XX/XXXX sous réserve du nombre de places disponibles

**Nombre de places disponibles :** 15

## TARIF

Nous consulter

## MÉTHODES MOBILISÉES

Approche pédagogique :

- **Apports théoriques structurés** : présentation claire des notions juridiques, fiscales et financières liées à la transmission du patrimoine et protection de la famille afin de bien préparer la retraite sur ces aspects. Approches théoriques liées à la chronobiologie et aux aspects psychologiques.

**[Formation Préparation à la Retraite – Mise à jour décembre 2025 – Sous réserve de mise à jour en cours d'année]**

- **Cas pratiques concrets** : mise en situation à partir d'exemples réels pour illustrer les choix patrimoniaux. Exercices physiques.
- **Interactions et échanges** : discussions guidées permettant aux participants de confronter leurs expériences et de poser leurs questions.
- **Évaluation formative** : quiz et exercices de synthèse pour vérifier l'acquisition des connaissances et favoriser la mémorisation

Moyens techniques :

- Salle équipée (écran, rétroprojecteur, Pepper bord...)
- Support de présentation projeté (power Point)

Profil des formateurs :

- Profil médecin ou chronobiologue, psychologue, éducateur sportif et juriste

**PROGRAMME**

Le programme de formation est axé sur :

Formateurs	Modules	Année 1 – Nombre d'heures
XXXXXX	Volet santé publique : effets du vieillissement / conseils de prévention (Icope, 100% santé ...)	3.5
XXXXXX	Volet psychologique : nouveau projet de vie, conseils pour maintenir le lien social.	3.5
Jacky Roy	Volet juridique : transmission du patrimoine et protection de la famille	3.5
XXXXXX	Volet activité physique : théorie, pratique	3.5
		<b>14 heures</b>

## MODALITES D'EVALUATION

- **En amont de la formation** : Quiz de connaissance sur les aspects liés à la santé publique, à la préparation psychologique, et au choix en matière juridique et fiscale.
- **Pendant la formation** : Tour de table, cas pratiques et mise en situation
- **À la fin de la formation** : Quiz par module et certificat de réalisation

## ACCESIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation et/ou de la certification à travers un projet personnalisé de formation.

Sandrine Subreville Email : [ssubreville@espritretraite.fr](mailto:ssubreville@espritretraite.fr)

## CHIFFRES CLÉS (année d'ouverture 2025)

Dès 2026 nous vous communiquerons :

- Nombre de stagiaires
- Taux de satisfaction

## PRESENTATION Esprit Retraite

Esprit Retraite est la mutuelle spécialisée dans la prévention et l'accompagnement des personnes souhaitant anticiper, préparer et bien vivre leur retraite. Elle intervient, in fine, dans tous les domaines sur le bien vieillir.

**Une idée fondatrice : « *Permettre à toutes et tous de trouver au même endroit les solutions pour bien-vivre et bien vieillir* »**

**Une ambition : « *Pour bien préparer et bien vivre sa retraite, décidons ensemble une retraite épanouie.* »**

Ouverte à tous, Esprit Retraite compte aujourd'hui près de 70 000 adhérents.

## CONTACTS

Email : [formations@espritretraite.fr](mailto:formations@espritretraite.fr)

**Esprit Retraite Mutuelle - 62, rue Jeanne d'Arc - 75013 Paris – tél : 01 44 52 81 60**