

# Se préparer à la retraite

## Contexte

---

Le départ à la retraite est un tournant essentiel de la vie et engendre donc chez les futurs retraités des questions et craintes légitimes qu'il est important d'anticiper pour que cette étape soit abordée positivement. Bien préparer sa retraite, c'est se donner autant de chances de la réussir. Parallèlement à cet aspect « personnel » du départ en retraite, il est important également de penser au côté « professionnel » de ce changement et d'imaginer des solutions de transmissions de ses savoirs.

## Objectifs

---

- Etre au clair avec tous les aspects « administratifs » de la retraite
- Etre au clair avec les aspects « juridiques et fiscaux » de la gestion du patrimoine
- Aborder sereinement la transition vie professionnelle/retraite
- Préserver son capital santé
- Mettre en place des solutions de transmission de ses savoirs

## Renseignements complémentaires

---

Prérequis : être proche de son départ en retraite

## Programme

---

**JOUR 1 : Les aspects liés à la transition vie-professionnelle/retraite** La retraite, une autre manière de vivre !

- Les dimensions psychologiques de la retraite : préparer cette nouvelle étape
- L'organisation de sa nouvelle vie : construire son projet de vie de jeune retraité ■ L'atelier du bien vieillir
- Bien vieillir et le plus longtemps possible : Comment entretenir sa forme physique et mentale ?
- Les fondements personnels de ce nouvel équilibre de vie : bien dans sa tête, bien dans son corps ■ L'organisation de son départ et la transmission de ses savoirs
- Analyse du poste
- Valorisation du poste ■ L'organisation de sa nouvelle vie : construire son projet de vie de jeune retraité
- Analyser et gérer son nouveau capital temps
- Planifier et réaliser son nouveau projet pour vivre une retraite épanouie
- Se fixer un plan d'action

## **JOURS 2-3-4 : Les aspects administratifs de la retraite et la gestion de son patrimoine /de sa succession**

Les dimensions administratives : calcul des droits à la retraite, constitution et vérification du dossier administratif

- La retraite - Le dossier
- Les différents régimes (de base et complémentaires)
- La retraite du brut au net ■ Les mise en pratique du calcul de la retraite
- L'élaboration du budget prévisionnel et les produits de complément de retraite
- Retraite et mutuelle santé
- Les conventions obsèques ■ Les dimensions juridiques et financières de la retraite
- Optimiser ses revenus
- La gestion, l'évaluation et la transmission de son patrimoine Illustrations par des cas concrets Fil rouge : Mise en application des connaissances acquises au fil du déroulement de la formation

### **Public**

**Tout public proche de la retraite (maximum à 3 ans du départ à la retraite)**

### **Exercice**

**2026**

### **Code de formation**

**06AFR**

### **Nature**

**AFR**

### **Organisé par**

**OBEA**

### **Durée**

**28 heures**

### **Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**

### **Date et lieu**

#### **GROUPE 1**

**Du 23 janvier au 4 février 2026**

DATES : 23/01 + 2-3-4/02/26 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/11/2025

LIEU : ANFH AUVERGNE - 26 RUE LE CORBUSIER 63800 COURNON D'AUVERGNE

#### **GROUPE 2**

**Du 7 septembre au 23 septembre 2026**

DATES : 7/09 + 21-22-23/09/26 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/07/2026

LIEU : ANFH AUVERGNE - 26 RUE LE CORBUSIER 63800 COURNON D'AUVERGNE