

SE PRÉPARER À LA RETRAITE - FONCTION PUBLIQUE

**3 jours**

FORMALITÉS DE DÉPART, LIQUIDATION DE RETRAITE DES AGENTS ET PRÉPARATION AU CHANGEMENT

PROGRAMME DE LA FORMATION

Le programme de cette formation est ajusté en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

PREMIÈRE PARTIE

PRÉPARER SA LIQUIDATION DE RETRAITE - FONCTION PUBLIQUE (1 JOUR - LICL)

- › Intégrer l'information délivrée par les caisses de retraite
- › Les conditions d'ouverture du droit à la retraite : Retraite SRE et CNRACL / RAFP
- › Demander sa retraite : les conditions de liquidation en pratique
- › S'informer sur les droits du conjoint (pension de réversion)

DEUXIÈME PARTIE

BIEN VIVRE SA RETRAITE, ÇA SE PRÉPARE ! (2 JOURS - PRET)

- › Anticiper et construire sereinement ce nouveau départ
- › Définir ses repères et renforcer son équilibre personnel
- › Organiser son quotidien et prendre soin de soi

OBJECTIFS

Évaluer les incidences juridiques, financières et fiscales de son départ à la retraite.
Identifier les âges de départ possibles et les modalités de calcul des droits.
Accomplir les formalités pratiques avant de partir à la retraite.
Se préparer au départ à la retraite : faire un bilan personnel, transmettre son savoir et clôturer sereinement.
Vivre pleinement sa retraite : réaliser ses projets, apprendre à apprivoiser cet espace de liberté.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

Une formation constituée de 2 modules complémentaires pour préparer sa retraite sereinement, en maîtrisant les dimensions pratique et psychologique du départ.
Une vue complète des modalités de départ à la retraite des agents publics : à quel âge liquider ? Sous quelles conditions ? Quel est l'intérêt d'une poursuite d'activité ? Quelles démarches engager ?
Ouvrages inclus : Osez vivre votre retraite

PROFIL DES PARTICIPANTS

Responsables et assistants du service social, futurs retraités, pré-retraités

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

2 345 € HT ~~2 760 € HT~~ - Réf : VRE-MOLICL

Validité : 30 juin 2026

PRÉPARER SA LIQUIDATION DE RETRAITE - FONCTION PUBLIQUE

MODALITÉS PRATIQUES DU DÉPART À LA RETRAITE DES AGENTS

PROGRAMME DE LA FORMATION

Le programme de cette formation est ajusté en temps réel pour prendre en compte les toutes dernières nouveautés liées à la réglementation des régimes de retraite : réforme en cours, loi de financement de la sécurité sociale, décrets...

INTÉGRER L'INFORMATION DÉLIVRÉE PAR LES CAISSES DE RETRAITE

- › Relevé Individuel de Situation global (RIS)
 - › Estimation Indicative Globale (EIG)
 - › Relevé actualisé de points retraite RAFP
- Analyse d'un RIS et d'une EIG

IDENTIFIER LES CONDITIONS D'OUVERTURE DU DROIT À LA RETRAITE : RETRAITE SRE ET CNRACL / RAFP

- › Condition d'âge et durée d'assurance de la carrière
 - à quel âge liquider ? Combien de trimestres faut-il ? Les impacts de la loi du 14 avril 2023 sur les catégories sédentaire et active, carrières longues
 - âge limite d'activité et dérogations : nouveau maintien en fonction jusqu'à 70 ans
- › Quels sont les éléments pris en compte dans la détermination de la carrière ?
 - acquisition de trimestres de retraite dans la fonction publique (services validables, majorations de durée d'assurance, bonifications...)
 - prise en compte de "toute la carrière" pour calculer le taux de pension
 - validation de points RAFP

Illustrations à partir de situations particulières de carrières (temps partiel, maladie, chômage...)

- › Cas de départs anticipés (avec condition d'âge) : carrières longues, agents handicapés
- › Cas particuliers (sans condition d'âge) : retraite au titre de l'invalidité, retraite 15 ans de service 3 enfants
- › Faut-il poursuivre ou non son activité ?
 - minorations ou majorations de pension (décote, surcote, "surcote parentale" étendue par le décret du 31 décembre 2024)
 - les aménagements de fin de carrière : l'extension de la retraite progressive à la fonction publique et les nouvelles modalités du cumul emploi-retraite

Illustrations à partir des exemples de carrière des participants

DEMANDER SA RETRAITE : LES CONDITIONS DE LIQUIDATION EN PRATIQUE

- › Modalités de départ : départ à la retraite ou mise à la retraite
- › À quel moment faire sa demande ?
- ›auprès de qui effectuer les démarches ? Quels justificatifs fournir ?
- › Paiement des retraites (SRE ou CNRACL / RAFP) : échéance, paiement
- › Charges sociales sur les retraites
 - CSG, CRDS, cotisation maladie, Contribution Additionnelle de Solidarité pour l'Autonomie (CASA)
 - régime fiscal des retraites
 - revalorisation des retraites

S'INFORMER SUR LES DROITS DU CONJOINT (PENSION DE RÉVERSION)

- › Bénéficiaires, conjoint et ex-conjoint : le partage des droits
- › Conditions d'attribution de la pension
- › Montant de la pension

Illustrations de calcul et partage des droits à réversion

Mise en situation de synthèse

OBJECTIFS

Identifier les différentes validations pour la retraite et les conditions de départ.
 Découvrir les modalités du calcul de pension pour mieux choisir sa date de départ.
 Effectuer les démarches administratives liées au départ à la retraite.
 Se repérer dans les possibilités de cumul pension de retraite avec les revenus en cas de reprise d'activité.
 Évaluer les droits à réversion.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

Une vue complète des modalités de départ à la retraite : à quel âge liquider ? Sous quelles conditions ? Quel est l'intérêt d'une poursuite d'activité ? Quelles démarches engager ?
 Une formation indispensable pour savoir lire et comprendre les documents d'information retraite distribués par les Caisses
 Une check-list complète des formalités à accomplir avant le départ à la retraite

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables et assistants du service social, futurs retraités

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
 Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
 Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
 Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émergence et attestation de fin de formation
 Évaluation à chaud et à froid

PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse ou à distance :
 le 19 mars 2026
 le 26 mai 2026
 le 6 octobre 2026

BIEN VIVRE SA RETRAITE, ÇA SE PRÉPARE !



2 jours

SE CONSTRUIRE UNE NOUVELLE VIE QUI NOUS RESSEMBLE, LIBRE, SEREINE ET EN ACCORD AVEC SOI

PROGRAMME DE LA FORMATION

ANTICIPER ET CONSTRUIRE SEREINEMENT CE NOUVEAU DÉPART

- › Identifier les représentations parfois limitantes de la retraite et les remettre en question
- › Préparer la fin des relations professionnelles de façon apaisée et positive
- › S'approprier ce nouveau statut de retraité et intégrer les changements qu'il implique
- › Construire une vision claire et enthousiasmante de l'avenir, en lien avec ses envies profondes

Questionnaire Wooclap "C'est quoi la retraite pour vous ?"

Tests d'auto-évaluation "Êtes-vous prêt à prendre votre retraite ?"

DÉFINIR SES REPÈRES ET RENFORCER SON ÉQUILIBRE PERSONNEL

- › Définir ce qui compte vraiment pour soi et hiérarchiser ses priorités
- › Analyser la dynamique de sa vie de couple et renforcer l'harmonie à deux
- › Identifier ses valeurs fondamentales pour mieux aligner ses choix avec sa personnalité profonde
- › Repérer ses peurs ou freins éventuels et mobiliser ses ressources pour les dépasser

Ateliers collaboratifs sur les valeurs

ORGANISER SON QUOTIDIEN ET PRENDRE SOIN DE SOI

- › Structurer son espace de vie personnel, familial et social pour maintenir un bon équilibre
- › Mettre en œuvre des habitudes de vie favorables à son bien-être : activité physique, sommeil, alimentation...
- › Élaborer ses projets personnels et utiliser des outils concrets pour les réaliser pas à pas
- › Clarifier ses limites dans ses engagements auprès des autres et adopter une posture juste entre don de soi et respect de soi

Test d'auto-évaluation

Illustration : apport des dernières connaissances en neurosciences pour entretenir sa bonne santé cérébrale

Plan d'action personnalisé sur ses objectifs

OBJECTIFS

Adopter une posture positive face à la retraite en tant que nouvelle étape de vie.

Transmettre savoirs et compétences afin de clôturer son parcours professionnel de manière constructive.

Définir un nouveau cadre de vie correspondant à ses besoins, sa personnalité et son rythme.

Organiser un équilibre durable entre les temps personnels, familiaux et sociaux.

Réaliser un bilan personnel pour identifier ses ressources, ses envies et ses motivations profondes.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

La formation permet de mieux se connaître, d'agir et de structurer ce futur parfois inquiétant qu'est la retraite, dans le respect de la personnalité et des attentes de chacun.

Elle favorise un travail personnel et un accompagnement de chaque participant sur la construction de son projet.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables et collaborateurs des services RH/personnel, responsables et assistants du service social, futurs retraités, pré-retraités

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Recueil de vos attentes depuis votre espace web 15 jours avant le début de la formation et autodiagnostic de vos compétences. Des méthodes pédagogiques variées pour s'adapter aux différents profils, définies avec l'objectif de vous impliquer dans vos apprentissages et d'ancrer les acquis par la pratique. Supports pédagogiques?: support d'animation, supports pédagogiques (fiches de synthèse, tableaux ...) et autres ressources documentaires disponibles dans votre espace.

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :
 les 16 et 17 décembre 2025
 les 26 et 27 janvier 2026
 les 2 et 3 avril 2026
 les 28 et 29 septembre 2026

Formation à distance :
 les 18 et 19 juin 2026

