

# SE PRÉPARER À LA RETRAITE


**3 jours**

## FORMALITÉS DE DÉPART, LIQUIDATION DE RETRAITE ET PRÉPARATION AU CHANGEMENT

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### PREMIÈRE PARTIE

##### PRÉPARER SA LIQUIDATION DE RETRAITE (1 JOUR - LIQI)

- › Identifier l'information délivrée par les caisses de retraite
- › Les conditions d'ouverture du droit à la retraite : retraite du régime général et retraite complémentaire AGIRC-ARRCO
- › Demander sa retraite : les conditions de liquidation en pratique
- › S'informer sur les droits du conjoint
- › Protection sociale du retraité : quelle complémentaire santé ?
- › Les compléments de retraite en entreprise : PERCOL, PERO / art. 83

#### DEUXIÈME PARTIE

##### LA RETRAITE : S'APPROPRIER PLEINEMENT SA NOUVELLE VIE (2 JOURS - PRET)

- › Anticiper sa retraite
- › Se donner les moyens de vivre pleinement cette nouvelle phase
- › Adopter un rythme de vie respectueux de soi

#### OBJECTIFS

- Définir les incidences juridiques, financières et fiscales du départ à la retraite.
- Identifier toutes les formalités pratiques à accomplir avant de partir à la retraite.
- Mettre en œuvre les procédures de liquidation en tenant compte des dernières dispositions réglementaires.
- Se préparer au départ à la retraite : réaliser un bilan personnel pour mieux se connaître, transmettre son savoir et quitter son poste serein.
- Vivre pleinement sa retraite : réaliser ses projets et apprendre à apprivoiser le temps libre.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation permettant au futur retraité de vivre sereinement ses derniers mois dans l'entreprise
- Une vue complète des modalités de départ à la retraite : à quel âge liquider ? Quel est l'intérêt d'une poursuite d'activité ?
- Une formation constituée de 2 modules complémentaires pour préparer sa retraite sereinement et de sécuriser la transition travail-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

2 410 € HT ~~2 835 € HT~~ - Réf : RET-MOLIQI

Validité : 30 juin 2024

#### PROCHAINES SESSIONS

##### Paris Montparnasse

##### PREMIÈRE PARTIE

- le 27 mars 2024
- le 24 mai 2024
- le 1 juillet 2024
- le 1 octobre 2024
- le 19 décembre 2024

##### DEUXIÈME PARTIE

- les 28 et 29 mars 2024
- les 27 et 28 juin 2024
- les 2 et 3 octobre 2024

# PRÉPARER SA LIQUIDATION DE RETRAITE

## MODALITÉS PRATIQUES DU DÉPART À LA RETRAITE

### PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

#### IDENTIFIER L'INFORMATION DÉLIVRÉE PAR LES CAISSES DE RETRAITE

- › Relevé de carrière régime de base
  - › Relevé de points AGIRC-ARRCO
  - › Le relevé tous régimes
  - › Estimation de retraite en ligne avec l'outil " estimer le montant de ma retraite "
- Analyser son relevé de carrière et relevé de points

#### LES CONDITIONS D'OUVERTURE DU DROIT À LA RETRAITE : RETRAITE DU RÉGIME GÉNÉRAL ET RETRAITE COMPLÉMENTAIRE AGIRC-ARRCO

- › Condition d'âge et durée d'assurance de la carrière : à quel âge liquider ? Combien de trimestres faut-il ?
  - âge légal de la retraite : passage de 62 à 64 ans
  - les conditions de départ pour les retraites complémentaires AGIRC-ARRCO : application d'un coefficient de solidarité temporaire ou coefficient majorant
  - cas particuliers des départs avant 62/64 ans : carrières longues, salariés handicapés, retraite pour incapacité permanente, retraite pour inaptitude au travail
  - aménagement de fin de carrière : les nouvelles règles de la retraite progressive et du cumul emploi-retraite
- › Validation de trimestres et de points : périodes travaillées, de chômage, de maladie, de service national
- › Minorations ou majorations de retraite
  - abattement sur les retraites complémentaires en cas de décote au régime général
  - les enfants sont-ils pris en compte dans le calcul de la pension retraite ?

exemple de calcul de retraite de base et complémentaire

#### DEMANDER SA RETRAITE : LES CONDITIONS DE LIQUIDATION EN PRATIQUE

- › Modalités de départ de l'entreprise : départ ou mise à la retraite
- › A quel moment faire sa demande ?
- › Auprès de qui effectuer les démarches ?
- › Quels justificatifs fournir ?
- › Paiement des retraites : échéance, paiement mensuel
- › Prélèvements sociaux sur les retraites
  - CSG, CRDS, cotisation maladie, Contribution Additionnelle de Solidarité pour l'Autonomie (CASA)
  - régime fiscal des retraites et indemnité de départ à la retraite
  - revalorisation des retraites

#### S'INFORMER SUR LES DROITS DU CONJOINT

- › Bénéficiaires, conjoint et ex-conjoint : le partage des droits
- › Montant et conditions d'attribution

#### PROTECTION SOCIALE DU RETRAITÉ : QUELLE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ ?

- › Se protéger : mutuelle complémentaire
- › Peut-on conserver la complémentaire santé d'entreprise ?

#### LES COMPLÉMENTS DE RETRAITE EN ENTREPRISE : PERCOL, PERO / ART. 83

- › Les démarches pour obtenir sa retraite supplémentaire : capital ou rente
- › Prélèvements sociaux et fiscaux applicables en cas de liquidation en rente ou en capital

Quiz de synthèse

#### OBJECTIFS

- Déterminer les différentes hypothèses de départ à la retraite en fonction de la date de naissance et des cas de départs anticipés.
- Vérifier les différentes validations pour la retraite au régime général et à l'AGIRC-ARRCO.
- Optimiser sa date de départ à la retraite : décote, surcote.
- Effectuer les démarches administratives liées au départ à la retraite.
- Analyser les droits en réversion.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une vue complète des modalités de départ à la retraite : à quel âge liquider ? Quel est l'intérêt d'une poursuite d'activité ? Quelles démarches engager ?
- Une formation indispensable pour savoir lire un relevé de droits à la retraite, accessible à la fois aux collaborateurs RH et aux futurs retraités
- 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, 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

#### PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :  
 le 12 février 2024  
 le 10 septembre 2024

Paris Montparnasse :  
 le 27 mars 2024  
 le 24 mai 2024  
 le 1 juillet 2024  
 le 1 octobre 2024  
 le 19 décembre 2024

# LA RETRAITE : S'APPROPRIER PLEINEMENT SA NOUVELLE VIE



2 jours

## SE PRÉPARER UN FUTUR SUR MESURE, MOTIVANT ET RESPECTUEUX DE SOI

### PROGRAMME DE LA FORMATION

Le retraite, c'est l'espace où nous allons peut-être passer plus d'un quart de notre vie. D'où l'importance de se préparer à cette nouvelle dimension de liberté car c'est aussi souvent une perte de repères temporaire. La formation permet de mieux se connaître, d'agir et de structurer ce futur, dans le respect de la personnalité et des attentes de chacun

#### ANTICIPER SA RETRAITE

- › Remettre en question les idées dépassées sur la retraite
- › Clôturer sereinement la fin des relations professionnelles
- › S'approprier le changement de statut et ce nouvel espace de liberté
- › Se préparer un futur motivant et porteur de sens

Ateliers et mises en situation

Tests d'auto-évaluation

#### SE DONNER LES MOYENS DE VIVRE PLEINEMENT CETTE NOUVELLE PHASE

- › Définir ses priorités et éviter les pièges de cette nouvelle période de vie
- › Se réapproprier une vie de couple harmonieuse
- › Identifier et respecter ses valeurs
- › Identifier ses peurs et les dépasser

Ateliers et mises en situation

#### ADOPTER UN RYTHME DE VIE RESPECTUEUX DE SOI

- › Structurer harmonieusement son espace personnel, familial et social
- › Être un senior en pleine forme et prendre soin de soi (sport, sommeil, alimentation...)
- › Réaliser enfin ses projets : s'approprier les outils pour les réaliser concrètement
- › Aider tout en posant ses limites (amis, conjoint, enfants, association...)

Test d'auto-évaluation

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

Activité : mettre en place ses objectifs

#### OBJECTIFS

- Aborder la retraite avec optimisme, comme une nouvelle étape de vie.
- Transmettre son savoir pour clôturer sereinement son activité professionnelle.
- Définir un espace de liberté adapté à ses besoins et à son caractère.
- Construire un équilibre entre temps personnel, temps familial et temps social.
- Réaliser un bilan personnel pour mieux se connaître.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation pratique sur une thématique à forts enjeux personnels et professionnels
- Un stage permettant au futur retraité de préparer son départ de l'entreprise et de se projeter sereinement dans ce nouvel espace de liberté.
- Une batterie d'outils pédagogiques pour faire le point sur sa propre situation : exercices, tests, mises en situation...

#### 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 auto-diagnostic 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

Formation à distance :  
les 27 et 28 mai 2024  
les 17 et 18 décembre 2024

Paris Montparnasse :  
les 28 et 29 mars 2024  
les 27 et 28 juin 2024  
les 2 et 3 octobre 2024

## Participant(e)

Mme  M. Nom.....  
Prénom.....  
Fonction.....  
E-mail .....  
(obligatoire pour accéder à vos documents personnalisés, avant et après votre formation)  
Tél. (ligne directe).....  
Tél. mobile (pour infos de dernière minute).....

Merci de nous indiquer si nous devons prévoir des mesures à mettre en œuvre pour les personnes nécessitant des aménagements particuliers :  
.....

## Formation choisie

Titre.....  
Référence.....  
Dates.....  
Lieu.....  
Option proposée pour certaines formations : un accès e-ressources pendant un an, à un tarif très avantageux (remise de 50% sur le prix public).  
Merci de préciser votre choix :  
 Formation + Accès e-ressources pendant un an \*  Formation seule

## Tarif

Indiquez le tarif HT selon l'option choisie.....

## Entreprise / Établissement

Raison sociale.....  
Adresse.....  
Code postal | | | | | Ville.....  
Téléphone..... Fax.....  
N° d'identification (TVA intracommunautaire).....  
Code APE / NAF..... N° Siret | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## Responsable de l'inscription

Mme  M. Nom..... Prénom.....  
Service/Fonction.....  
Tél. (ligne directe)..... E-mail.....

## Facturation/Règlement

### FACTURE À ADRESSER À L'ENTREPRISE / L'ÉTABLISSEMENT :

À l'attention de  Mme  M.  
Nom.....  
Prénom.....  
Service/Fonction.....  
E-mail.....  
Libellé de la facture.....

Si la facture est à adresser à l'entreprise mais à une autre adresse ou un autre service, merci de préciser.....

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur la facture ?

OUI  NON

Si OUI, numéro : .....  
*GERESO se réserve le droit de facturer une pénalité forfaitaire si le client n'a pas transmis son bon de commande avant le début de la formation*

### FACTURE À ADRESSER À L'OPCO :

Nom de l'OPCO.....  
Numéro de prise en charge.....  
Adresse de votre OPCO.....  
Code postal | | | | | Ville.....

*Si GERESO n'a pas reçu l'accord de prise en charge de l'OPCO le dernier jour de la formation, le client sera facturé de l'intégralité du prix de la formation.*

Fait à :

Le :

Signature et cachet de l'Entreprise / l'Établissement, précédés de la mention « bon pour accord » :

### Prise en charge (si parcours certifiant) :

CPF  Entreprise  OPCO

La signature de ce bulletin d'inscription vaut acceptation des conditions générales de vente précisées sur [www.gereso.com/cgv/](http://www.gereso.com/cgv/)