

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 2025

PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse

PREMIÈRE PARTIE

- le 1 octobre 2024
- le 19 décembre 2024
- le 27 janvier 2025
- le 2 avril 2025
- le 26 mai 2025
- le 2 juillet 2025
- le 20 octobre 2025
- le 19 décembre 2025

DEUXIÈME PARTIE

- les 2 et 3 octobre 2024
- les 17 et 18 décembre 2024
- les 30 et 31 janvier 2025
- les 3 et 4 avril 2025
- les 19 et 20 mai 2025
- le 30 juin 2025 et le 1 juillet 2025
- les 16 et 17 octobre 2025
- les 16 et 17 décembre 2025
- les 22 et 23 septembre 2025

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 liées à la réforme des retraites 2023 (loi n°2023-270 du 14 avril 2023)

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

Paris Montparnasse :
 le 1 octobre 2024
 le 19 décembre 2024
 le 2 avril 2025

Paris Montparnasse ou à distance :
 le 27 janvier 2025
 le 26 mai 2025
 le 2 juillet 2025
 le 20 octobre 2025
 le 19 décembre 2025

LA RETRAITE : S'APPROPRIER PLEINEMENT SA NOUVELLE VIE


2 jours

SE PRÉPARER UN FUTUR SUR MESURE, OPTIMISTE, 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 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

Formation à distance :

les 17 et 18 décembre 2024

les 19 et 20 mai 2025

les 22 et 23 septembre 2025

les 16 et 17 octobre 2025

Paris Montparnasse :

les 2 et 3 octobre 2024

les 30 et 31 janvier 2025

les 3 et 4 avril 2025

le 30 juin 2025 et le 1 juillet 2025

les 16 et 17 décembre 2025

