



ARIÈS ARF
ACCOMPAGNEMENT • RECRUTEMENT • FORMATION

FORMATION SUR MESURE • POUR LES PROFESSIONNELS • RH ET INTÉGRATION

Préparer sa retraite

Anticiper ses démarches et réussir sa transition vers la retraite, sereinement.

II

modules

3

e-learning, visioconférence, présentiel

LA FORMATION EN BREF

Ce que vous allez apprendre

Une formation construite pour vous : on part de votre niveau, de vos usages et de vos propres fichiers, pour que chaque heure serve directement votre travail.

En visio ou en présentiel dans vos locaux, en individuel ou pour une équipe, en une ou plusieurs séances. Le programme ci-dessous sert de base : on garde ce qui vous est utile et on approfondit vos cas concrets.

Pour qui

Dirigeants, managers et salariés de TPE/PME.

Prérequis

Aucun prérequis. Un ordinateur avec une connexion internet.

Modalités

E-learning · Visioconférence · Présentiel (présentiel : frais de déplacement en plus)

Le programme

MODULE 1

Introduction aux régimes de retraite et droits fondamentaux

Comprendre le fonctionnement du régime de retraite en France · La composition d'une retraite : retraite de base et complémentaire · Identifier son régime de base : conditions et couverture · Identifier son régime complémentaire : spécificités et cotisations · La retraite des salariés : droits et règles spécifiques · La retraite de la fonction publique : particularités et calcul · La retraite des indépendants : spécificités du régime · La retraite des professions libérales : modalités et particularités · Comprendre les régimes spéciaux et leurs particularités · Le cas des poly-affiliés : gestion des droits multiples

MODULE 2

Âge de départ et droits acquis

L'âge légal de départ à la retraite : règles et variations · Le départ anticipé pour carrière longue : critères et conditions · Le départ anticipé pour handicap : droits et justificatifs requis · Le départ anticipé pour invalidité : conditions et calcul · La pénibilité et ses impacts sur la retraite

MODULE 3

Faire le point sur ses droits et assurer la régularité de sa carrière

Faire le point sur ses droits à la retraite : comment et quand · Accéder à ses informations retraite : plateformes et documents essentiels · Échanger avec les caisses de retraite : contacts et démarches · Identifier les anomalies sur sa carrière : vérifications et corrections · Conserver ses justificatifs de carrière pour protéger ses droits · Faire corriger ses droits par les caisses de retraite · Tout savoir sur le Plafond Annuel de la Sécurité Sociale (PASS)

MODULE 4

Situations particulières et statut de l'expatrié

Le guide de l'expatriation : droits et périodes à l'étranger · Le montant minimum de la retraite : conditions et calculs · Le statut d'aidant familial : droits à la retraite et avantages

MODULE 5

Calcul des droits à la retraite

Calculer sa retraite de base : déterminer le Salaire Annuel Moyen (SAM) · Calculer sa retraite de base : déterminer le nombre de trimestres · Les trimestres gratuits : maternité, maladie, enfant, service militaire · L'impact du chômage sur sa retraite : droits et durée de cotisation · Calculer ses droits complémentaires : fonctionnement et spécificités · La majoration pour enfants : conditions d'obtention et calcul · Les droits à réservation : trimestres et conditions

MODULE 6**Choisir la date de départ et optimiser son taux de pension**

Choisir sa date de départ en retraite : stratégie et planification · L'âge de départ à taux plein : comment l'atteindre · Atteindre le taux plein automatique : cumul de trimestres requis · La décote : partir sans le nombre de trimestres requis et conséquences · La surcote : l'intérêt de décaler sa date de départ · Le malus/bonus de l'AGIRC-ARRCO : fonctionnement et application · Avancer son départ grâce au rachat de trimestres

MODULE 7**Aménagements de fin de carrière et cumul emploi-retraite**

Le temps partiel senior : aménagements et impact sur la retraite · La retraite progressive : conditions et avantages · Temps partiels et retraite : compatibilité et effets sur les droits · Le maintien des cotisations pour optimiser la retraite · Le cumul emploi-retraite : règles et conditions spécifiques · Le mécénat de compétence et son impact sur la retraite

MODULE 8**Préparation administrative du départ en retraite**

Préparer son dossier de départ en retraite : documents et planification · Racheter ses trimestres : conditions et procédures · Planifier les démarches de son départ en retraite : étapes clés · Les éléments essentiels à prendre en compte avant le départ · Faire sa demande de retraite : procédures et délais · Les notifications de pension : contenu et vérification · Les recours possibles auprès des caisses après le départ en retraite

MODULE 9**Gérer et optimiser son épargne retraite**

Les différentes formes d'épargne pour la retraite · Le Plan d'Épargne Retraite (PER) : Phase d'épargne et constitution · Le Plan d'Épargne Retraite (PER) : Phase de retraite et retrait des fonds · L'épargne salariale au service de la retraite : utilisation et avantages

MODULE 10**Bien vivre sa retraite et santé**

Le paiement de ses pensions : modalités et régularité · Percevoir ses pensions de réversion : conditions et procédures · Construire un projet pour rester actif pendant la retraite · Le pilotage de son cumul emploi-retraite : gestion des revenus · Le pilotage de ses dépenses à la retraite : budget et planification · La santé pendant la retraite : conseils et suivi médical

PARTIE 11**Conclusion et évaluation finale**

Conclusion

Méthodes et évaluation

Moyens pédagogiques

Précisés lors de l'inscription.

Évaluation

Précisée lors de l'inscription.

Attestation de fin de formation remise à l'issue du parcours.

Comment se déroule votre formation

- 1 **Le diagnostic · 150 €, payé à la réservation**
Une heure en visio avec la formatrice : vos objectifs, votre niveau et celui de vos équipes, vos outils et vos cas concrets. Son prix est déduit du devis si vous poursuivez.
- 2 **Votre plan de formation et le devis**
Sous 48 heures après le diagnostic, un programme construit pour vous à partir de ce programme de référence.
- 3 **La formation**
En visio, ou en présentiel dans vos locaux (les frais de déplacement s'ajoutent alors au devis). En individuel ou en groupe, sur vos propres fichiers. Convention, programme et attestations fournis.

Formations sur mesure réservées aux professionnels : entreprises, indépendants, associations.

Votre formatrice



Cassandra Pannetier, fondatrice d'Ariès ARF, formatrice professionnelle d'adultes diplômée (titre professionnel FPA), Bachelor RH, DUT GEA. Quinze ans de terrain en gestion, ressources humaines et recrutement, au service des dirigeants et des équipes de TPE et PME.

contact@ariesarf.com · 06 87 64 50 96 · ariesarf.com

<https://formation.ariesarf.com/formation/preparer-sa-retraite/>

Ariès ARF · Entreprise individuelle (micro-entreprise) · SIRET 907 931 034 00017 · TVA non applicable, art. 293 B du CGI. Document à jour au 23 octobre 2026.