

FORMATION

PREPARER ET VIVRE UNE RETRAITE EPANOUIE

PROGRAMME

OBJECTIF :

La retraite est un moment particulier de l'existence, à la fois rupture avec une activité professionnelle dans laquelle chacun à ses rythmes, ses habitudes et ses rituels, et un nouveau départ qui implique un certain nombre de changements qu'il convient de préparer. Il s'agit d'une étape importante de l'existence pendant laquelle chacun doit pouvoir poursuivre son épanouissement. La phase préparatoire comporte de légitimes appréhensions, des interrogations et un besoin naturel d'informations.

- Préparer le passage à la retraite pour une nouvelle étape de vie
- Faire le « deuil » de son activité professionnelle
- Identifier et développer son identité personnelle
- Préparer son projet de retraite avec sérénité

POUR QUI : Toute personne préparant son départ à la retraite et souhaitant trouver ses repères. Cette formation est optimum 6 mois avant le départ en retraite.

DURÉE : 2 jours (14 heures)

MÉTHODE ET MOYENS : Nous vous proposons d'avancer étape par étape pour vous amener à vous représenter concrètement la retraite – identifier les principaux changements inhérents à cette transition – accompagner votre propre changement - Revisiter votre parcours – vous projeter – vous Préparer.

La retraite du concept à la réalité

Définition / représentation

Identifier les changements liés à la retraite

- Ce qui change « perception » Ce qui va changer « dans les faits »
- Externe : environnement, comportement, capacité
- Interne : Processus interne, état interne,

La retraite opportunité ou menace ?

Comprendre le processus naturel du changement pour mieux l'accompagner

Le cycle du changement

Comprendre ses modalités de résistance

Etre vigilant sur ses freins, ses stratégies de sabotage possibles et accompagner sa décompensation

Identifier puis développer son identité personnelle

Revisiter son parcours / savoir utiliser ses richesses et ses points de vigilances

Clarifier ses valeurs, ses croyances sur soi-même et sur l'environnement

Identifier ses besoins, pour continuer à les satisfaire « physiques, sociaux, intellectuels... ».

Identifier les moyens de continuer à satisfaire ses besoins.

Préparer son projet de vie

Objectif et projet de vie

Identifier ses nouvelles attentes

Une vie équilibrée

Communiquer autrement au quotidien ; couple, famille, amis...

Développer un réseau social

DÉCUPLEZ VOS CHANCES
DE RÉUSSIR, DITES OUI
À LA FORMATION !