

Se préparer à la RETRAITE et réussir cette transition de vie

Public concerné

Tout SENIOR, supposé partir dans les 5 ans et qui souhaite prendre un temps de réflexion pour mettre en place sereinement les actions nécessaires.

INDIVIDUEL

FORMATION

Durée : 14 heures ♦ 3 500 €

En présentiel ou en visioconférence (nous consulter)..

Nombre de sessions et fréquence, définis avec le stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant dispose de moyens pour :

- aborder ce changement fondamental du passage à la retraite en toute sérénité,
- faire de son passé, de son potentiel et de son expérience un levier pour l'avenir,
- trouver de nouvelles voies de réalisation personnelle,
- affirmer sa raison d'être et donner un sens à sa nouvelle vie.

THEMES pouvant être abordés

Construire le pont entre sa vie professionnelle actuelle et sa nouvelle vie

Faire les deuils nécessaires pour s'ouvrir au futur et pouvoir aller vers de nouveaux projets,

S'appuyer sur ses atouts et ses réussites professionnelles pour aborder le changement en toute confiance.

Soi avec soi-même, soi avec les autres : faire le point

Dépasser ses peurs pour s'ouvrir aux possibles et enrichir ses relations,

Se donner des permissions d'Être, de Faire, d'Avoir, de penser autrement et de créer du nouveau.

Construire et nourrir ses ressources d' «EN-VIE»

Se centrer sur ses valeurs, ses besoins fondamentaux,

Clarifier ce qui motive et donne du sens à ses choix, ses décisions,

Transformer ses rêves, désirs en projets,

Assurer sa cohérence au travers de nouvelles voies de réalisation.

Se mettre en énergie d'Être

Développer l'estime, la confiance en soi, l'ouverture d'esprit et la curiosité.

Assurer l'équilibre « corps – cœur – esprit »

Prendre en compte son bien-être physique et ses aspirations spirituelles,

Clarifier son rôle social et familial dans sa nouvelle vie et nourrir son besoin de reconnaissance affective.

Se préparer à organiser son nouveau temps de vie

Donner du sens et passer de "remplir son temps" au plaisir de vivre pleinement.