

## LA RETRAITE : DESSINER LES CONTOURS DE CETTE NOUVELLE ÉTAPE DE VIE



*Souhaitée ou appréhendée, la retraite entraîne une nouvelle recherche d'équilibre.*

*Elle nécessite une réorganisation de son mode de vie, de ses habitudes, de ses comportements, de ses repères relationnels et temporels.*

*Bref, la retraite est une étape de vie importante qui mérite d'être «réfléchie ».*

*Ce stage permet d'envisager sereinement « ce tournant » en le préparant tant au point de vue activités, relationnel que sur le plan de la santé. Il évite à l'employeur d'avoir des collaborateurs peut-être moins motivés, inquiets dont l'humeur peut se ressentir sur l'ambiance de travail.*

<p> <b>Objectifs spécifiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aborder cette étape avec sérénité</li><li>• Prendre le temps de retrouver ses aspirations profondes</li><li>• Déterminer ses besoins</li><li>• Identifier les ressources et moyens à mobiliser</li><li>• Elaborer un projet de vie réaliste et confortable</li></ul>	<p><b>Public</b></p> <p>Toute personne concernée par la cessation proche de son activité professionnelle</p> <p><b>Prérequis</b></p> <p>Cette formation ne nécessite pas de prérequis</p> <p><b>Durée :</b></p> <p>2 jours (14 heures)</p>
--	--

### Programme

- Apport sur les étapes du changement
- Rappel autour de la valeur personnelle liée à ce que l'on est (et non ce que l'on fait)
- Représentation de ce futur cadre de vie qu'est la retraite pour soi
- Réflexion autour de la notion de temps libre et de son optimisation
- Aménagement d'un quotidien avec la mise en place de nouveaux repères (rythme, temps...)
- Réactivation des rêves, des envies, des projets restés en suspens durant l'activité professionnelle
- Identification des moyens et ressources nécessaires pour la réalisation de ce que l'on souhaite
- Création et/ou entretien de son réseau relationnel (rester en contact, nouer de nouveaux liens trouver des signes de reconnaissance...)
- Positionnement de sa communication personnelle au sein du couple, de la famille, de son entourage
- Informations et échanges sur une hygiène de vie permettant de conserver son capital santé

### Compétences visées

- Elaboration d'un projet personnel captivant pour la future retraite intégrant les aspects temporels, relationnels et maintien de la santé
- Implication toujours présente envers l'employeur grâce aux bases posées du projet de vie, qui permet d'être rassuré(e) et de libérer ainsi l'esprit

« La plus belle retraite a besoin de plaisirs »

