

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

Méthode pédagogique et Modalités d'évaluation

Se référer page 3

« La plus belle retraite a besoin de plaisirs »

