

# SE PREPARER A LA RETRAITE

## une nouvelle aventure



### Public

Toute personne souhaitant prendre sa retraite dans un avenir proche

### Objectifs

- > Préparer sereinement le passage de la vie active à la retraite
- > Se préparer aux changements liés à la retraite (statut, identité, relations, rapport au temps, activités...)
- > Concevoir sa retraite comme un nouveau départ & mettre en perspective un nouveau projet de vie
- > Planifier les changements, choix et décisions à venir

### Contenu

#### Réalisation

##### Durée

2 jours, soit 14 heures

##### Groupe

4 (minimum) à 12 participants (maximum)

##### Prérequis

Ne requiert pas de prérequis

##### Animation

Chantal BORYS  
Formatrice-conceptrice senior

##### Dates & Lieux 2019-2020

30 sept-1er octobre 2019-Paris  
19-20 décembre 2019-Paris

06-07 février 2020-Paris

18-19 juin 2020-Paris

12-13 octobre 2020-Paris

07-08 décembre 2020-Paris

##### Coût 2019-2020

1 375 € HT/personne

1 650 € TTC/personne

##### Validation des acquis

- Auto-évaluation en fin de stage
- Attestation de Formation validant l'atteinte des objectifs pédagogiques de la formation

#### Se préparer au changement : Etat des lieux

- > Clarifier ses attentes, ses interrogations et ses ambivalences concernant la retraite
- > Identifier les changements liés au passage à la retraite : Statut, identité, finances, relations, rythme, activités
- > Faire le deuil d'une certaine image de soi
- > Identifier les besoins spécifiques de 2ème partie de vie : La Pyramide des besoins de MASLOW - Les Plaisirs fondamentaux

#### Identifier les freins & les croyances liés au passage à la retraite

- > Identifier ses croyances liées à l'avancée en âge : Quelles sont mes pensées limitantes automatiques? Par quelles pensées-forces les remplacer?
- > Prendre conscience des idées reçues sur le vieillissement : Savoir dépasser les préjugés et les «qu'en dira-t-on»
- > Se libérer des héritages et modèles familiaux : Que se passe-t-il lorsque l'on quitte des années d'habitudes, de devoirs, de contraintes, de stress?
- > Identifier les changements à opérer dans sa gestion du temps : La «Boussole du temps» - Réflexions sur les 6 thèmes suivants : Vie familiale & amicale - Culture & Activités - Travail & Bénévolat - Être en forme - Logistique - Vie sociale & Réseaux sociaux

#### Mettre en perspective un nouveau projet de vie

- > Explorer toutes les potentialités sur lesquelles ouvre le passage à la retraite : «L'Atelier World Café» - Réflexions & échanges autour de 4 thèmes : Être en forme - Culture & Activités - Vie associative - Vie familiale & amicale
- > Identifier son potentiel créatif : «Le «Trésor intérieur» : Quelles sont ses nouvelles ressources, forces, compétences?

#### Bâtir un nouveau projet de vie créatif & définir son plan d'action

- > Construire son projet : Développer une réflexion sur ce qui va orienter ses choix et décisions d'action : «L'Arbre de vie» - Ce qui est important pour soi à la retraite
- > Définir son plan d'action personnalisé : Photo langage: Evaluer ce qui a changé pour chacun dans sa représentation de la retraite
- > Construire son plan d'action : Planifier les choix, changements et décisions à venir

Best  
Nouveau  
Cycle  
Stage  
Micro  
One to One  
INTRA  
Blended-Learning