



PRÉPARER OU MIEUX VIVRE SA TRANSITION VERS LA RETRAITE

Reconfigurer son projet de vie

+ INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 1 jour soit 7 heures

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 6 à 10 personnes

PUBLIC

- Toute personne souhaitant approfondir sa réflexion sur cette transition de vie

PRE-REQUIS

- Être volontaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Technique narrative : l'arbre de vie
- Eclairages sur la conduite du changement en fonction des différentes personnalités
- Exercices de réflexion individuelle et collective
- Tours de table permettant à chacun de trouver ses propres solutions

EVALUATION

- Synthèses régulières des points clés par les participants
- Bilan de fin de formation avec micro-engagements

VALIDATION

- Attestation de formation



ANIMÉ PAR

Sophie Maillard,
formatrice et coach en entreprise,
pratiquienne en psychosynthèse

+ OBJECTIFS

- **Clarifier vos envies**, vos projets,
- **Identifier** et atténuer vos craintes, vos croyances
- **Reconfigurer** son rapport au temps, à la notion d'utilité ou d'occupation
- **Donner un sens** à cette nouvelle étape de vie



+ ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

QUEL REGARD SUR LE PARCOURS ACCOMPLI ?

- Repenser son parcours, l'illustrer et le conter avec l'arbre de vie
- Capitaliser sur ses valeurs, ses qualités, ses compétences
- Quels sont mes envies, mes projets, mes craintes ?
- Sur qui puis-je m'appuyer ?

GÉRER LA TRANSITION

- Moi face au stress : comprendre les mécanismes, ajuster ses réactions.
- Quel est mon rapport au temps, à la notion d'utilité, d'occupation et comment le re-configurer ?
- Dernier jour de travail, premier jour de retraite : comment ai-je envie de le vivre ?
- Se poser les bonnes questions : aménagements possibles avant le départ définitif, période idéale pour partir, ressources mobilisables*...

CLARIFIER SES PROJETS, DÉFINIR DES PISTES D'ACTIONS

- Prendre soin de soi pour maintenir un équilibre tête/cœur/corps
- Repenser son emploi du temps et ses occupations en adéquation avec sa personnalité et son budget
- Identifier les acteurs et les associations existantes
- Alimenter et faire vivre son réseau

Bilan et plan d'action personnel

* Les modes de calcul ne sont pas abordés

