

Se préparer à la retraite : En route pour une nouvelle vie (1J)



Descriptif

« *Il faut apprendre à rester serein au milieu de l'activité et à être vibrant au repos* » - Gandhi.

Le départ à la retraite est une période de transition considérée par certains comme une véritable épreuve de vie. Face au vide professionnel, à la perte du statut social, à une possible baisse de revenus, il y a de quoi se sentir déstabilisé(e). De plus, outre les changements professionnels, les bouleversements impactent également la vie personnelle. C'est pourquoi, comme pour tous les grands changements, il convient de préparer ce passage afin d'envisager cette nouvelle tranche de vie positivement.

L'objectif de cette formation est d'offrir aux participants un cadre de référence vers lequel se tourner pour aborder sereinement leur prochain départ à la retraite.

Objectifs

- Comprendre les tenants et les aboutissants du processus de deuil consécutif au départ à la retraite ;
- Evaluer ses perceptions et résistances face au changement ainsi que ses zones d'incertitude ;
- Redéfinir une image cohérente de son identité à ce stade de son existence, à travers l'application de diverses méthodes de connaissance de soi ;
- Repérer sa valeur directrice et ses valeurs accessoires ;
- Reconnaître ses besoins, ses attentes, ses souhaits et ses désirs à ce moment clé de sa vie ;
- Réaliser un état des lieux de ses réseaux familiaux, amicaux, sociaux et relationnels et mettre en place des actions pour renforcer ces derniers ;
- Développer sa créativité en vue de faire émerger un nouveau projet de vie à travers la réalisation d'une carte aux trésors ;
- Créer un plan d'actions individuel enthousiasmant et facilement réalisable.

Pour aller plus loin

- Réussir le changement avec le voyage du Héros (1J)