

Préparer sa retraite

Objectifs

Se préparer sereinement à cette nouvelle étape de vie qu'est la retraite ; mettre en place tous les leviers pour en faire une opportunité de complétude de sa vie et y donner un nouveau sens.

Identifier les facteurs essentiels permettant de réussir cette transition. Tirer les forces et les expériences de sa vie professionnelle pour bien clôturer cette étape et naître à sa nouvelle vie de sénior actif.

Elaborer son nouveau projet : sonder ses envies, ses talents, son excellence, ses valeurs pour concevoir son projet de vie et apporter sa contribution au monde.

Être acteur de son nouvel équilibre de vie : changement du rythme de son temps, investissement familial, social, occupationnel, etc...

Développer son hygiène de vie tant au plan alimentaire qu'au plan psycho-corporel afin d'améliorer leurs impacts positifs sur la santé.

Définir ses objectifs prioritaires et les actions à mettre en place pour concrétiser son projet.

Pré-requis

Aucun

Programme

Dresser le bilan de ses appréhensions, de ses croyances limitantes, des changements à venir, de son image, de son besoin de reconnaissance.

Gérer la fin de sa vie au travail : rôle, transmission, valeurs, savoir-faire, etc...

Faire le point sur ses priorités en termes de : besoins, valeurs, utilité au monde. S'approprier ses ressources et expériences personnelles pour les mettre à profit dans l'élaboration d'un nouveau projet, au service de l'accomplissement de soi.

Apprendre des techniques simples de détente musculaire, souffle, libération de tension, ainsi que des conseils de base pour une nutrition saine et adaptée à son âge.

Trouver sa juste place dans son nouvel environnement : gérer son temps libre, réajuster sa vie familiale, sociale, occupationnelle. Oser exprimer ses nouveaux besoins et ses désirs de changements ; savoir écouter l'autre.

Développer des attitudes et compétences nouvelles pour mieux vivre sa vie de sénior actif, développer un relationnel empathique, généreux et congruent, se sentir utile au monde. Valoriser son image et son estime de soi.

Mettre en perspective son projet, se fixer des objectifs réalisables, construire son plan d'action.

PROFIL

Tous collaborateurs à environ 3-4 ans de la retraite.

INFOS COMPLÉMENTAIRES

Organisme : GO'ELAN

Durée : 2 jours

Code stage : 1DEVCHG02