



Le passage à la retraite représente un changement de vie important.

Cette liberté tantôt attendue, tantôt redoutée, est associée à une perte de repères et nécessite une période d'adaptation.

Vivre selon ses envies, être libre de faire ou de ne pas faire peut-être source de

plaisir mais également source d'angoisse face à un éventail de choix.

Afin de préparer son départ à la retraite, cette conférence aborde tous les changements qui peuvent survenir et apporte quelques clés afin de bien vivre cette transition.

Objectifs

- Comprendre les changements inhérents à la cessation d'activité professionnelle.
- Identifier les besoins élémentaires.
- Apprendre à gérer ces nouvelles situations.
- Comprendre le stress.
- Aménager son temps.
- Identifier les « bonnes habitudes » de vie et prendre soin de sa santé.
- Apprendre à se connaître pour mieux se projeter.
- Explorer de nouvelles pistes pour la construction d'un projet.
- Mettre en place un projet de vie.

Méthode / moyens

Intervention appuyée par des supports multimédia vidéo projetés.

Tests et grilles d'autoévaluation.

Public

Tout public

En conférence : A partir de 10 personnes.

En atelier : 20 personnes maximum

Durée

En conférence : une demi-journée.

En atelier : une à deux journées.

Intervenants :

Psychothérapeute ou formateur.

Besoins

Selon la grandeur de la salle, l'intervenant devra être équipé d'un micro et d'un système d'amplification.

Ordinateur + vidéoprojecteur

Contact

Madame Céline ALHERITIER, Directrice

01.30.76.18.14

alheritier.abc@gmail.com