Préparer votre retraite avec sérénité :
approche psychologique et bien-être

INTRA

Objectifs
• Construire son après-vie professionnelle
• Apprécier les mesures à prendre pour réussir sa fin de carrière
• Formaliser et transmettre son expérience
• Bien aborder ce changement de vie
• Entretenir son capital santé

Public
Toute personne confrontée à « l'arrivée » à la retraite ou à la cessation d'activité dans les 5 ans à venir

Prérequis
Aucun

Durée
1 jour

Prix
Spécial INTRA
Prix sur demande

Bien réussir sa fin de carrière
• S'organiser pour bien quitter l'établissement
• Valoriser, formaliser et transmettre son expérience
• Passer le relais
• Transmettre culture et expertises
• Se remémorer son parcours professionnel, les différentes expériences traversées

Se donner les moyens de vivre pleinement sa nouvelle vie
• Préparer des projets motivants pour une retraite réussie
• Répertorier ses envies, goûts, centres d'intérêts, sources de plaisir et d'épanouissement
• Vivre sereinement la fin des relations professionnelles
• Remettre en question les idées dépassées sur la retraite
• Connaître ses croyances limitantes et les dépasser
• Prendre de nouveaux repères
• Faire ses propres choix

Élaborer son nouveau projet de vie sur le plan social et familial
• Organiser ses nouveaux temps (personnel, familial, social...)
• Préparer efficacement une retraite heureuse sur le plan relationnel.
• Le nouveau rapport au temps et la recherche du rythme propre : activités, loisirs, bénévolats
• Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales
• Aider sans se faire envahir : vie familiale, vie sociale
• Rester utile tout en prenant soin de soi
• Poser des limites sans froisser ses proches
• Trouver un nouvel équilibre personnel, dans le couple

Élaborer son nouveau projet de vie sur le plan physique et moral
• La lutte contre le vieillissement physique et psychique.
• La nécessaire surveillance médicale.
• Santé, hygiène et équilibre de vie
• Être un senior en pleine forme (sport, sommeil...)
• Équilibre alimentaire
• Cultiver une pensée positive
• Dynamiser et entretenir sa mémoire.

ATELIERS DE CO-DÉVELOPPEMENT ET DE MISE EN SITUATION
- Échanges sur les expériences et ressentis des participants
- Capitaliser sur les connaissances
- Faire partager ses réflexions
- Accompagner à la co-construction de son plan d'action individuel

- Formation pratique et complète pour préparer sereinement son après-vie professionnelle
- Nombreux échanges dans le cadre des ateliers de co-développement

Formation complémentaire

• **Futurs retraités : quels sont vos droits – page 115**

Une formation pratique pour permettre aux futurs retraités de constituer leur dossier retraite et estimer leurs droits à pension