

SE PRÉPARER À BIEN VIVRE SA RETRAITE

Programme de formation détaillée

Objectifs et capacités
acquises du module

OBJECTIFS :

- Aborder sereinement la retraite.
- Réfléchir et contruire son nouveau projet de vie.
- S'approprier quelques clés d'évolution personnelle pour son bien-être physique et psychique.

COMPÉTENCES ACQUISES :

- Se préparer à cette transition de vie en toute sérénité tout en construisant son avenir.
- Créer un quotidien harmonieux, riche de perspectives.

2 jours = 14h
Inter : 1780 € HT
Intra : 3740 € HT

Niveau prérequis

- Envisager de s'investir personnellement pour bénéficier pleinement des outils proposés par cette formation.

Méthodes et moyens
pédagogiques

Exercice d'application
Autodiagnostic
Partage d'expériences
Mise en situation

Public visé

- Toute personne qui va partir à la retraite ou qui est déjà à la retraite.

Validation

Les compétence visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

MODULE 1 : PILOTER CE CHANGEMENT DE VIE PARTICULIER

- S'approprier la transition
 - Connaître et gérer les émotions liées au changement.
- Repérer les changements induits par cette nouvelle situation
 - Rythme de vie, changement de statut, évolution des relations,
 - Modification des activités.
- Déterminer ses nouveaux besoins et les y répondre
 - Connaître ses besoins essentiels.
 - Comprendre l'intérêt de répondre à ses besoins pour son équilibre de vie.
 - Oser nommer et répondre à ses besoins physiques, sociaux et intellectuels.

MODULE 2 : PRÉPARER SON PROJET DE VIE

- Déterminer ses nouveaux rapports aux différents contextes de vie
 - Environnement, relations familiales et sociales, rapport au temps et idée de nouvelles activités.
- Définir son projet de vie à court, moyen et long terme.
 - Concilier son projet de vie avec ses valeurs personnelles.

MODULE 3 : CULTIVER DES RELATIONS HARMONIEUSES

- Savoir entrer en relation en toute bienveillance
 - Les clés de la communication bienveillante
- Sortir de la solitude ou de l'isolement
 - Oser vivre de nouvelles expériences et nourrir son évolution personnelle

MODULE 4 : ENTREtenir SA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

- Connaître la synergie corps-esprit
 - Les clés de la pratique de l'attention