



## SEMINAIRE « PRÉPARATION A LA RETRAITE »

**L'espérance de vie progresse de trois mois par an, il s'agit d'une opportunité pour accomplir ce qui tient à cœur sur une période qui va occuper environ un quart de la vie !**

**Faire évoluer son projet de vie, continuer à se faire plaisir dans de nouvelles activités, cela constitue un changement qui implique une totale réorganisation...**

**Il est donc primordial de préparer les actuels et futurs « seniors » à vivre une vie sereine, équilibrée et enthousiaste afin d'en profiter pleinement.**

### **Donner du sens :**

- Ébaucher son nouveau projet de vie
- Confronter son expérience à de nombreux autres exemples
- Changer de regard sur son rôle et son environnement futurs
- Découvrir des ressources et des envies nouvelles
- Décider pour ne pas subir

### **Recherche et hiérarchie des valeurs :**

- Identifier ses valeurs fondamentales
- Établir une hiérarchie en fonction de ses priorités
- Lâcher prise par rapport à d'anciens repères, redistribuer ses « territoires » personnels, sociaux, professionnels... et apprivoiser le changement.
- Aligner Valeurs et Projet de Vie

### **Comportements :**

- Mieux connaître son corps, ses tendances naturelles, ses talents cachés par l'expression artistique et le jeu.
- Découvrir tout ce qui se multiplie en se partageant, en particulier l'engagement citoyen.
- Apprécier le changement de rythme et la liberté, croire à sa créativité pour s'adapter

**Pour apporter un autre regard sur soi et une forte motivation bénéfiques pour tous.**

**Public concerné** : Toute personne qui veut découvrir ses ressources inexploitées, anticiper et préparer sa vie après une rupture à venir (départ en retraite, par exemple)

**Techniques Pédagogiques** : Programmation Neuro Linguistique, Approche systémique, Management relationnel , MBTI ou autres typologies de personnalité.

Exposés, exercices, fiches récapitulatives permettent une intégration efficace.

**Durée** : 3 x 1 jour (espacés d' une semaine) avec possibilité de suivi en coaching individuel.

