



INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 1 jour soit 7 heures

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 4 à 8 personnes

PUBLIC

- Toute personne souhaitant approfondir sa réflexion sur cette transition de vie.

PRE-REQUIS

- Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Technique narrative : l'arbre de vie
- Eclairages sur la conduite du changement en fonction des différentes personnalités
- Exercices de réflexion individuelle et collective
- Tours de table permettant à chacun de trouver ses propres solutions

EVALUATION

- Bilan de fin de formation avec micro-engagements.

VALIDATION

- Certificat de réalisation de formation

SATISFACTION GLOBALE

12 avis

8,75/10



OBJECTIFS

- Clarifier vos envies, vos projets,
- Identifier et atténuer vos craintes, vos croyances
- Reconfigurer son rapport au temps, à la notion d'utilité ou d'occupation
- Donner un sens à cette nouvelle étape de vie



ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

QUEL REGARD SUR LE PARCOURS ACCOMPLI ?

- Repenser son parcours, l'illustrer et le conter avec l'arbre de vie
- Capitaliser sur ses valeurs, ses qualités, ses compétences
- Quels sont mes envies, mes projets, mes craintes ?
- Sur qui puis-je m'appuyer ?

GÉRER LA TRANSITION

- Moi face au stress : comprendre les mécanismes, ajuster ses réactions.
- Quel est mon rapport au temps, à la notion d'utilité, d'occupation et comment le reconfigurer ?
- Dernier jour de travail, premier jour de retraite : comment ai-je envie de le vivre ?
- Se poser les bonnes questions : aménagements possibles avant le départ définitif, période idéale pour partir, ressources mobilisables*...

CLARIFIER SES PROJETS, DÉFINIR DES PISTES D'ACTIONS

- Prendre soin de soi pour maintenir un équilibre tête/cœur/corps
- Repenser son emploi du temps et ses occupations en adéquation avec sa personnalité et son budget
- Identifier les acteurs et les associations existantes
- Alimenter et faire vivre son réseau

Bilan, plan d'action individuel et évaluation de la formation