

**Formation**  
**2012**

*Souhaité et appréhendé, le départ à la retraite va entraîner une nouvelle recherche d'équilibre. Statutaires, identitaires, familiaux, sociaux...les enjeux sont nombreux et chacun doit faire l'objet d'une réflexion afin de fonder son nouveau projet de vie.*

*Cette démarche serait difficile et confuse, seul face à cet avenir à bâtir, c'est pourquoi l'accompagnement structuré qui vous est proposé est une ressource précieuse, permettant le recul et la vigilance nécessaires, en se posant les bonnes questions.*

**Durée :** 3 jour(s)

**Tarif :** 1200,00 € HT / personne

**Tarif Intra :** **Nous contacter**

## **PUBLIC**

Toute personne partant à la retraite

## **OBJECTIFS**

- démystifier cette nouvelle vie avec une nouvelle vision globale
- clarifier ses attentes et ses ambivalences pour faciliter les choix de vie
- se donner toutes ses chances de réussite

## **FORMATEUR(S)**

Nos formations sont animées par des professionnels de l'accompagnement du changement, des spécialistes des problématiques de la retraite.

## **METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE**

Faire glisser le paradigme : prendre conscience de ses représentations, de ses croyances, relatives au troisième âge, pour en élaborer de nouvelles, attrayantes et réalistes

Se forger une nouvelle identité sociale : missions, statuts, activités...

Comprendre le processus naturel du changement et du deuil, pour mieux l'accompagner :

- éviter tout déni
- comprendre ses modalités de résistance, être vigilant sur ses freins, ses stratégies de sabotage possibles
- accompagner sa décompensation
- dépasser toute résignation
- choisir ses modalités de transition/ rupture, pour ne pas subir le contre coup

Elaborer, mettre en perspective, un nouveau projet de vie :

- utiliser les principes de la créativité pour élaborer ses projets
- se donner une vision court, moyen et long terme
- faire un bilan et capitaliser sur ses frustrations et expériences pour intégrer ses compétences et passions, rechercher les compétences manquantes
- comprendre le nouveau rapport au temps et le changement de rythme
- identifier ses valeurs, les hiérarchiser, les traduire dans le projet
- maintenir un état d'esprit constructif
- prendre des nouvelles résolutions à partir d'objectifs sains et réalistes

Repenser et réinstaller de nouveaux équilibres, familiaux, sociaux, personnels, loisirs, et bien sûr, dans le couple

Entretenir ses relations, son réseau, avec une communication réfléchie :

- choisir en conscience ses niveaux d'inclusion, d'influence et d'ouverture
- identifier les ressources sociales alternatives
- donner la juste place aux engagements associatifs, politiques...

## La retraite, se préparer au changement : dimension psychologique

### Méthode

Le consultant, plus "facilitateur" que "formateur", met en place un accompagnement structuré par quelques apports conceptuels. Il favorise les synergies et l'effet groupe, par l'interaction entre les participants et lui-même.

L'implication est une condition de réussite majeure, elle passe par quelques questionnaires d'autoévaluation, des ateliers en sous-groupe, des espaces réflexion collective et individuelle.

### SESSIONS

Paris	28-30 mars 12	Paris	02-04 mai 12
Paris	30-31 mai & 01 juin 12	Paris	27-29 juin 12