

# LA VIE DEVANT SOI... S'ADAPTER A SA VIE QUOTIDIENNE DE RETRAITE

## 📍 POURQUOI ?

Partir à la retraite est loin d'être chose aisée. Et parfois, quelques mois après le départ à la retraite, peuvent survenir certaines interrogations...

Ce passage nécessite un nouvel équilibre de vie. Un processus plus ou moins long, plus ou moins délicat et différemment vécu selon chacun : impression de trop plein, d'être phagocyté par les siens, sentiment de vacuité, de déconsidération, de malaise...

Les retraités d'aujourd'hui n'ont guère de problèmes d'occupation car ils sont en général très sollicités (bénévolat, consommation, voyages, ...) Ils ont plutôt un problème de choix : que faire, pourquoi et en fonction de quoi ?

D'où l'importance de bien se connaître pour donner du sens à cette longue et nouvelle étape de vie qu'est la retraite en réfléchissant à ce qui est essentiel pour soi, en fonction de son histoire, de son parcours de vie et de ses besoins de réalisation.

## 📍 POUR QUI ?







- De jeunes retraités ayant quitté l'entreprise depuis plus de six mois et moins de deux ans. Ces « déjà » retraités peuvent avoir eu accès au stage « Du travail à la retraite... Une transition » au moment de leur cessation d'activité professionnelle.
- Cette action s'adresse également aux personnes n'ayant pas eu le loisir de se préparer à cette transition travail / retraite.



## NOTRE OFFRE DE FORMATION

### UN LARGE ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES RETRAITES

#### Objectifs

-  Clarifier son positionnement (ses besoins, ses désirs)
-  Être en phase avec soi-même
-  Savoir mieux gérer son temps
-  Connaître les caractéristiques du bien-être à la retraite (corps, mental, activités)
-  Appréhender les recommandations prônées par l'OMS pour une retraite-active
-  Se mettre en piste pour une nouvelle dynamique de vie

#### Modalités d'intervention

Nous pouvons proposer cet accompagnement à votre entreprise par le biais de son plan de formation, soit en coaching de groupe, soit en accompagnement individuel et personnalisé.