

# PREPARATION A LA RETRAITE

## OBJECTIFS

- Définir les modalités d'une " bonne " transition travail / retraite
- Prendre conscience de l'impact de ce changement sur les plans psychologiques, sociaux, familiaux
- Clarifier ce que pourrait être un nouvel équilibre de vie
- Du travail au projet de vie à la retraite : clarifier son positionnement pour être le plus possible en adéquation avec ses désirs, ses besoins, et les éléments de réalité
- Amorcer les grandes lignes d'un nouveau projet de vie

## INTERVANTS :

GHISLAINE GINESTE  
CHANTAL FIEVET  
MARTINE FROMENT

## DUREE :

2 JOURS

## PUBLIC :

TOUTE PERSONNE SUR LE POINT DE QUITTER LA VIE PROFESSIONNELLE

# 1/ GERER LA TRANSITION

---

## **Les notions et projections attachées à la retraite**

*l'identification des représentations  
liées à la retraite  
approche sociologique et psychologique  
de la retraite*

## **Repères dans le vécu de la transition**

*courbe du processus de changement  
temps de destruction / temps  
de restructuration  
courbe d'individuation*

## **Le départ de l'entreprise**

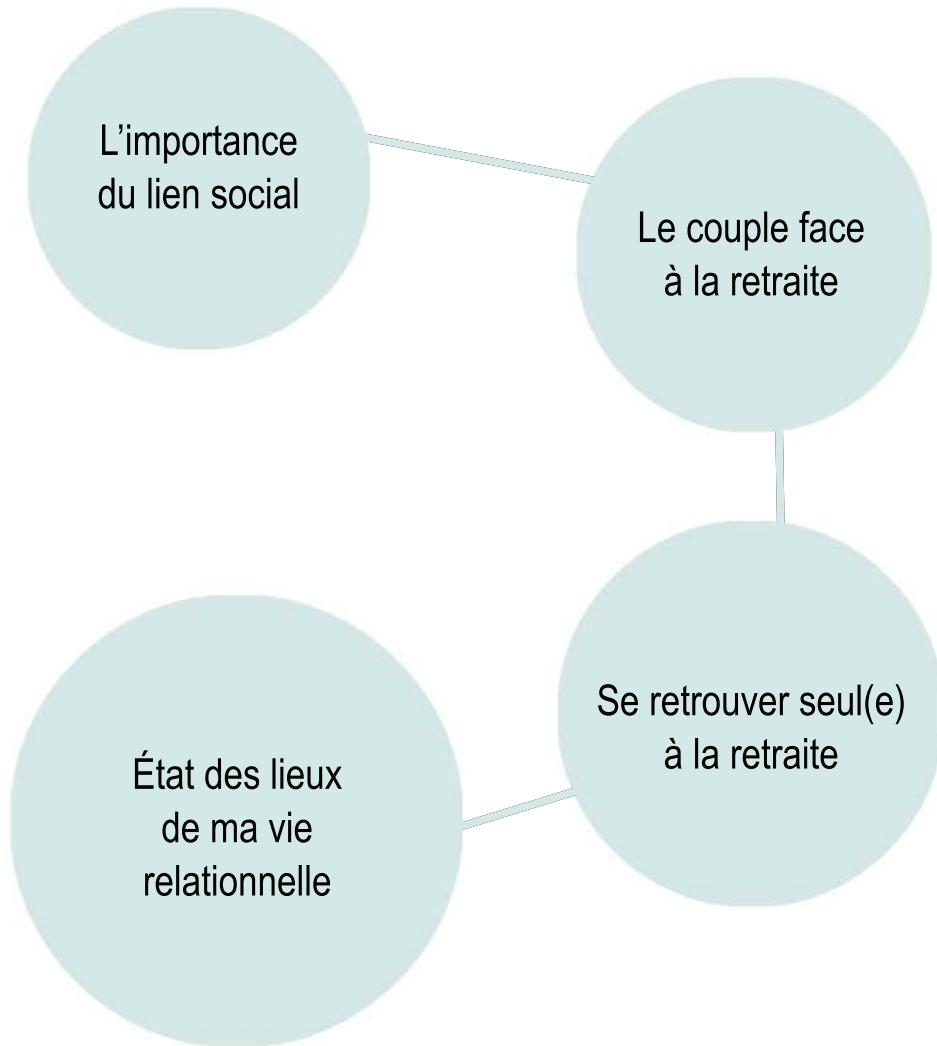
*les sentiments liés au départ  
l'identification des  
pertes et des gains*

## **Le défi de ce passage :**

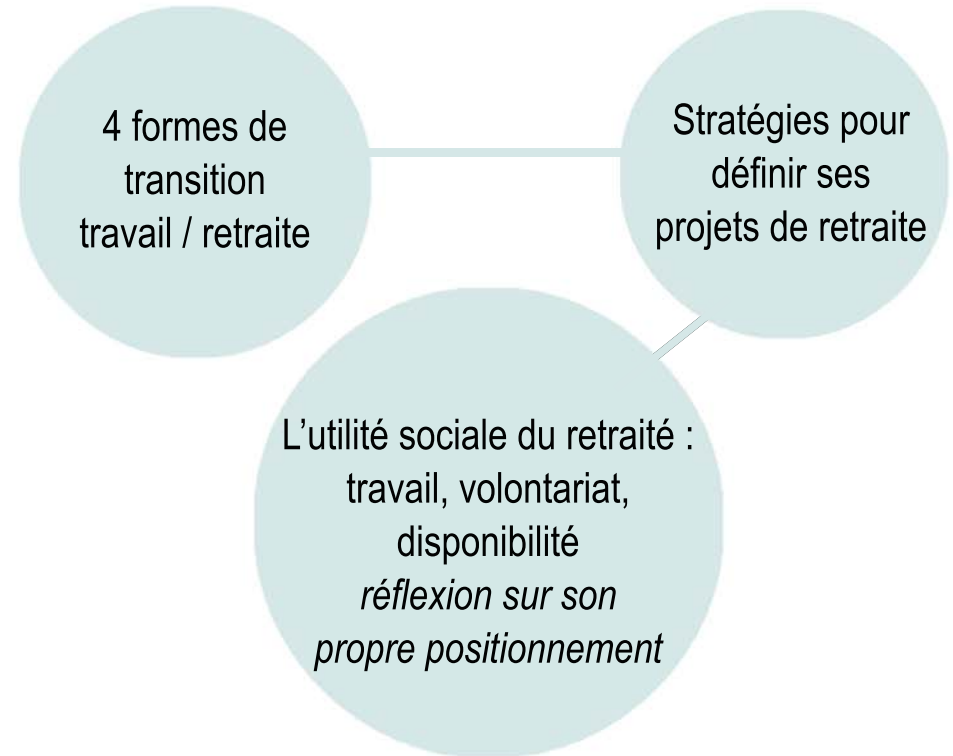
### **une nouvelle image de soi à investir**

*passer d'une identité attribuée de l'extérieur  
à une identité assumée en son nom propre  
passer d'une logique de contrainte  
à une logique de désir*

## 2/ RETRAITE ET VIE RELATIONNELLE



## 3/ IDEES - PROJETS ET ACTIVITES A LA RETRAITE



### METHODES :

- Apports informatifs
- Échange d'expériences
- Travail de réflexion en sous-groupes