

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

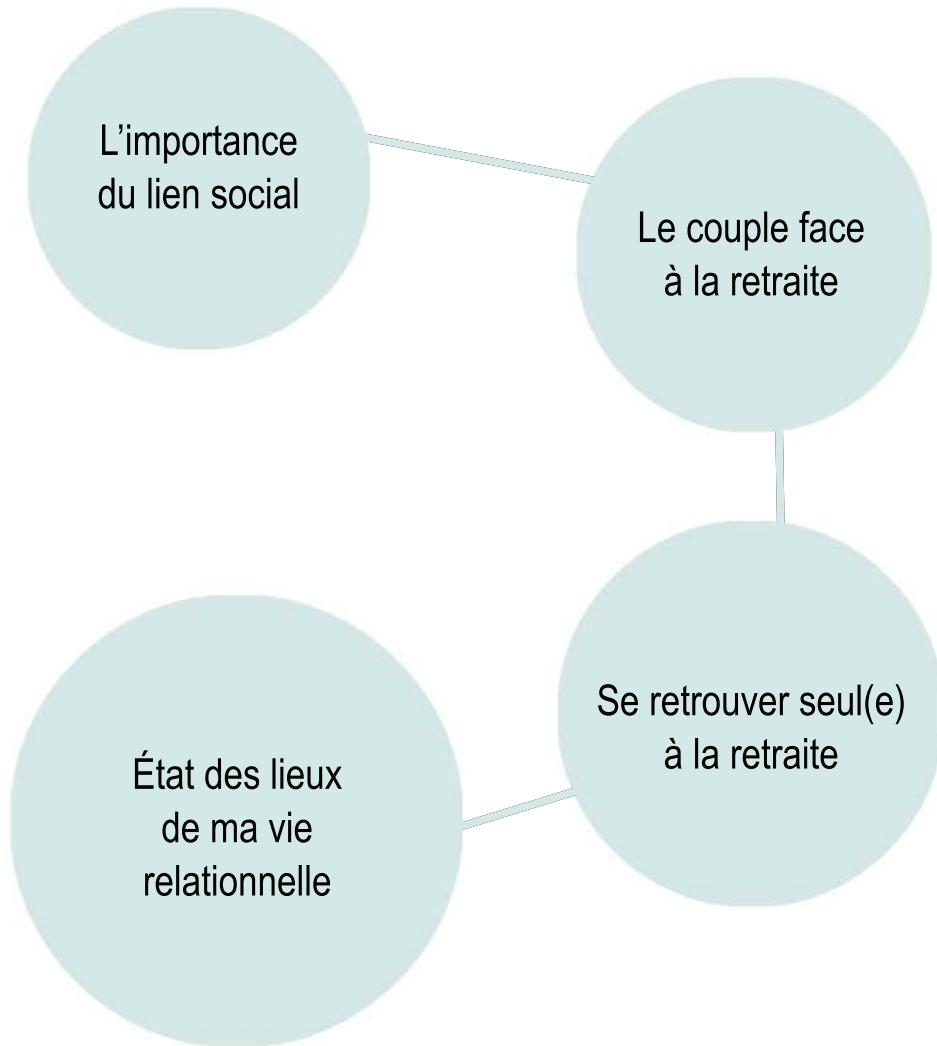
*les sentiments liés au départ
l'identification des
pertes et des gains*

Le défi de ce passage :

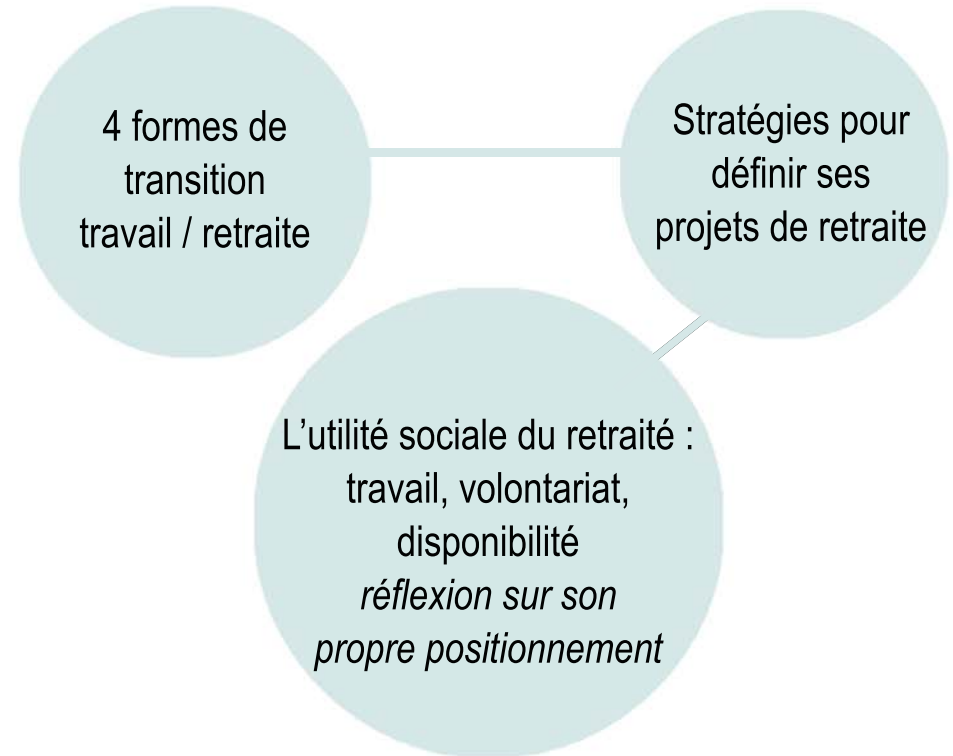
une nouvelle image de soi à investir

*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