

Durée : 3 jour(s)

Objectifs

Se familiariser avec l'ensemble des questions relatives à la retraite et envisager les meilleurs moyens de réussir cette délicate transition
Se projeter dans l'avenir et envisager la retraite de façon sereine
Développer une attitude positive face à la retraite et apporter les connaissances nécessaires pour faciliter ce passage vers une nouvelle étape de vie

Pré-requis

Toute personne souhaitant mener une réflexion pour mieux vivre sa retraite
Pas de pré-requis spécifique

Plan de cours

1. Appréhender la retraite

Faire émerger les attentes et les appréhensions liées à la période de retraite
Explorer les différentes images de la retraite, les peurs et les envies qu'elle suscite
Identifier les points sensibles, les différents types de difficultés à anticiper

2. Se préparer au changement

S'adapter aux étapes du changement
Identifier et accompagner les différentes phases émotionnelles du passage à la retraite
Identifier les principaux changements inhérents à la retraite :
Statut social, les relations, les nouveaux rythmes, les activités, les ressources financières, la santé

3. Elaborer un nouveau « projet de vie »

Reconsidérer et actualiser le regard porté sur soi-même en réalisant un bilan de compétences personnelles :
connaissances, compétences ou expériences utiles durant la retraite pour continuer à exister en dehors de son activité professionnelle
Analyser son réseau relationnel
Réajuster son quotidien (une présence différente avec le conjoint éventuel)
Mettre en oeuvre ou modifier son tissu relationnel
Cultiver différemment son réseau familial
Maintenir ou revoir des comportements
Adapter son hygiène alimentaire
Veiller à garder ou mettre en place son style de vie : activités, loisirs, bénévolat
Look (choix vestimentaires)
Motivations, désirs personnels

4. Donner des informations, des conseils concernant les démarches administratives