

# Préparer votre retraite avec sérénité :

## approche psychologique et bien-être

**INTRA****Objectifs**

- Construire son après-vie professionnelle
- Apprécier les mesures à prendre pour réussir sa fin de carrière
- Formaliser et transmettre son expérience
- Bien aborder ce changement de vie
- Entretenir son capital santé

**Public**

Toute personne confrontée à « l'arrivée » à la retraite ou à la cessation d'activité dans les 5 ans à venir

**Prérequis**

Aucun

**Durée**

1 jour

**Prix**

Spécial INTRA  
Prix sur demande

**Bien réussir sa fin de carrière**

- S'organiser pour bien quitter l'établissement
- Valoriser, formaliser et transmettre son expérience
- Passer le relais
- Transmettre culture et expertises
- Se remémorer son parcours professionnel, les différentes expériences traversées

**Se donner les moyens de vivre pleinement sa nouvelle vie**

- Préparer des projets motivants pour une retraite réussie
- Répertorier ses envies, goûts, centres d'intérêts, sources de plaisir et d'épanouissement
- Vivre sereinement la fin des relations professionnelles
- Remettre en question les idées dépassées sur la retraite
- Connaître ses croyances limitantes et les dépasser
- Prendre de nouveaux repères
- Faire ses propres choix

**Élaborer son nouveau projet de vie sur le plan social et familial**

- Organiser ses nouveaux temps (personnel, familial, social...)
- Préparer efficacement une retraite heureuse sur le plan relationnel.
- Le nouveau rapport au temps et la recherche du rythme propre : activités, loisirs, bénévolats
- Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales
- Aider sans se faire envahir : vie familiale, vie sociale
- Rester utile tout en prenant soin de soi
- Poser des limites sans froisser ses proches
- Trouver un nouvel équilibre personnel, dans le couple

**Élaborer son nouveau projet de vie sur le plan physique et moral**

- La lutte contre le vieillissement physique et psychique.
- La nécessaire surveillance médicale.
- Santé, hygiène et équilibre de vie
- Être un senior en pleine forme (sport, sommeil...)
- Équilibre alimentaire
- Cultiver une pensée positive
- Dynamiser et entretenir sa mémoire.

**ATELIERS DE CO-DÉVELOPPEMENT ET DE MISE EN SITUATION**

- Échanges sur les expériences et ressentis des participants
- Capitaliser sur les connaissances
- Faire partager ses réflexions
- Accompagner à la co-construction de son plan d'action individuel

**Formation complémentaire**

- **Futurs retraités : quels sont vos droits – page 114**

Une formation pratique pour permettre aux futurs retraités de constituer leur dossier retraite et estimer leurs droits à pension

- Formation pratique et complète pour préparer sereinement son après-vie professionnelle
- Nombreux échanges dans le cadre des ateliers de co-développement