



# PRÉPARER ET VIVRE PLEINEMENT SA RETRAITE

Passer de la vie active professionnelle à sa vie active personnelle est une transition qui se prépare. Cette nouvelle période de sa vie amène réflexion, peur mais également travail sur soi. Cette formation est conçue pour aider à bien préparer sa retraite, en étant raccord avec soi-même. Elle permet ainsi d'accompagner collaborateurs ou particuliers dans cette nouvelle étape de la vie.

## L'AURA DE LA FORMATION

- Prendre sa retraite, c'est cesser son activité professionnelle définitivement, changeant ainsi sa situation sociale et financière.
- Animée par un consultant et coach expert en développement personnel, la formation permet au collaborateur de faire un point sur sa situation et de préparer son avenir, en identifiant ses besoins, les changements à venir et en faisant un bilan de son expérience professionnelle.
- La formation permet de résoudre les cas personnels et professionnels des participants durant cette rupture.
- Après la formation, le participant entre dans la communauté Human Aura 17, qui lui donne accès, par email, aux nouveaux contenus et aux nouvelles approches liés à cette thématique.

## OBJECTIFS

- Se rendre compte de la transition entre vie active et retraite
- Concrétiser et amener son esprit à réfléchir vers de nouvelles pistes d'avenir
- Entretien sa santé morale et physique

*Comment vivez-vous ce changement ? Comment vous sentez-vous en ce moment ?*

## PROGRAMME

### 1. MES PLUS BELLES RÉUSSITES.

La retraite, un nouveau chemin.

- Gérer son départ au sein de l'entreprise
- Rassembler toutes les qualités / compétences développées et accumulées tout au long de ces années (Sphère sociale, familiale, personnelle, professionnelle)
- Se remémorer les obstacles qu'on a su surmonter

**Activités :**

- Test individuel (*à voir lequel*)
- Atelier de partage entre participants
- Construction d'une fresque pour raconter l'histoire de leur nouveau chemin
- Besoins psychologiques Process Com

### 2. QU'AI-JE ENVIE D'ACCOMPLIR MAINTENANT ? À QUOI AI-JE ENVIE DE CONTRIBUER ?

Quelles sont mes valeurs ?

- Prendre un temps de réflexion pour soi
- Se fixer ses objectifs à court et long termes
- Repérer mes motivations et les concrétiser à travers des activités particulières (bénévolats, aides ou autres projets)

### 3. COMMENT J'IMAGINE RÉUTILISER MON EXPERTISE ?

---

- Faire le deuil de sa reconnaissance professionnelle
- Identifier les pertes mais surtout les gains

**Activités :** Partage du deuil avec les participants

### 4. DE QUOI VAIS-JE AVOIR BESOIN ?

---

Besoin moral et besoin matériel :

- Gérer ses revenus, son patrimoine et la fiscalité
- Pouvoir évoquer ses peurs
- Être conscient de ce que cette nouvelle étape qui n'est pas une fin, provoque chez soi (DESC)
- Se construire un réseau utile à son bien-être (associations, groupes, fédérations de sport, activités culturelles et créatives, loisirs)
- Savoir se ressourcer (santé, bien-être et sport)
- Faire usage de la communication non violente (apaisement de ses relations professionnelles et personnelles)

**Activités :**

- Séance de méditation : Avez-vous déjà méditer ? qu'est-ce que la méditation ? (10min)
- Besoins psychologiques Process Com
- Story Telling

Le programme comprend également des **travaux en intersession** entre chaque module.

### 5. JE PARS :

---

- Se rendre compte de ses valeurs pour croire en nous
- Montrer les nouvelles opportunités et la richesse qu'on peut trouver
- Repérer les côtés positifs de cette nouvelle étape
- Gérer son stress de l'isolement, de la dépression, de la solitude et de la sédentarité

### POUR QUI ?

---

- Collaborateur planifiant sa retraite.
- Tous les particuliers qui appréhende ce nouveau départ.

### PRÉREQUIS

---

Aucun prérequis nécessaire. Avant la formation, il sera demandé aux participants de remplir un questionnaire, qui permettra d'établir leur Inventaire de Personnalité Process Com®.

### INFOS PRATIQUES

---

La formation se déroule à Paris intra-muros. Suite à la formation, nous vous délivrons une attestation de formation. Vous rentrez également dans la communauté Human Aura 17, qui vous délivre régulièrement par email des clés supplémentaires sur la thématique de cette formation. Parce que la convivialité et l'échange entre les participants est cruciale pour l'apprentissage, le repas est compris dans le prix de la formation.

