

LA RETRAITE : SE PRÉPARER AU CHANGEMENT

Durée : 3 jour(s)

Sessions :

.Paris : 10-12 fév. 10

.Aix en14-16 avr. 10

Provence :

.Paris : 02-04 juin 10

Tarif : 1200,00 € Net

Financement personnel:Consultez nous

La cessation d'activité est en général attendue, souhaitée et porteuse d'esérance. Au-delà du sentiment de se retrouver en grandes vacances, elle nécessite une réorganisation de son mode de vie, un changement d'habitudes et de comportements.

PUBLIC

Toute personne confrontée au départ à la retraite et/ou à la cessation d'activité.

**Formation
2010**

OBJECTIFS

- Prendre le temps de retrouver ses aspirations profondes, éclaircir ses attentes, déterminer ses besoins et aborder les moyens nécessaires à la mise en oeuvre d'une nouvelle existence riche et enthousiasmante
- Construire une stratégie de reconversion véritablement épanouissante

FORMATEUR

Volbert LANTEAUME

- Coach (certification Coach et Team) de dirigeants de grandes entreprises, de collectivités et d'organisations syndicales
- Consultant en accompagnement au changement en situations complexes
- Spécialisé dans les relations sociales d'entreprises

MAYOR
FORMATION



Parc d'activités Aéroport - 45, rue Jeremy Bentham - 34470 PEROLS
Tél. 04 67 13 43 13 - Fax 04 67 13 43 10
www.mayor-formation.com - Contact: info@mayor-formation.com
N° Déclaration d'activité : 91-34-03072-34

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Le ressenti face à la retraite

- Regard sur le passé, le présent et l'avenir
- La rupture avec le travail et ses conséquences sur les liens sociaux
- Les changements liés à la retraite : statut, relations, activités...
- La vision idéale et les appréhensions

Le processus de changement à la retraite

- Cesser son activité, c'est sortir de son cadre de référence
- Le changement : pour qui ? pourquoi ? comment ?
- Les 5 phases du changement du passage à la retraite
- Les habitudes et les rituels : freins ou facilitateurs du changement

La retraite des projets, des résolutions et un nouvel état d'esprit

- La nécessité de penser à soi
- Le choix de ses priorités : l'essentiel, l'accessoire et le superflu
- La gestion du temps, une des clés de l'équilibre
- Garder une attitude positive : la jeunesse, c'est dans la tête !

La retraite, élaboration d'un projet de vie

- Ce que j'aimais hier, ce que j'aime aujourd'hui et ce que j'aimerais faire demain
- Apprendre à capitaliser sur ses compétences et ses passions
- Ce que je veux mettre en oeuvre, les freins à l'action et l'engagement
- Elaboration et mise en perspective d'un véritable projet de vie

Cette formation a un fort potentiel d'implication personnelle grace à l'utilisation de la dynamique du groupe et la mise en synergie des participants.

Réf.: E/RET1/VL