

PARTIR DE L'ENTREPRISE AVEC SÉRÉNITÉ



Public

Toute personne en fin de cursus professionnel

Objectifs

- > Donner du sens à la fin de son cursus professionnel
- > Avoir la volonté de transmettre les savoirs de l'entreprise avant de partir
- > Aborder plus sereinement le passage de l'entreprise à la « retraite »
- > Préparer un « projet de vie retraite » cohérent et réaliste
- > Se donner des ressources pour gérer les passages difficiles
- > Découvrir les défis de cette deuxième partie de vie qui s'ouvre devant soi

Processus / Contenu

Réalisation

Durée
2 jours + 2 jours

Animation
Consultants seniors

*Appropriation optimale par mises en situation.
Nombre réduit de participants*

La formation traite les points concrets rencontrés et augmente progressivement la compétence personnelle et relationnelle de chacun à partir de ses propres ressources.

Elle comporte exercices, apports théoriques, mises en situation et analyses qui permettent aux participants de consolider leur autonomie pour leur année en passage à la retraite avec sérénité.

Le passage à la retraite : de la crise de transition au « pas » sage

- *Questionnaire* : Prendre en compte les attentes – souhaits – inquiétudes et désirs de chacun - Préciser / Approfondir : En tirer les premiers enseignements
- > Apporter des outils de clarification, notamment sur le changement annoncé, tant personnel que relationnel ou social
- > Confronter les « convictions » limitantes possibles sur la modification de statut et ses conséquences
- > Faire le deuil d'une certaine « image de soi »
- > Trier et clarifier ses choix en fonction des envies et moyens réels
- > Identifier son potentiel personnel : Quelles sont les nouvelles ressources à partir de la cinquantaine
- > Prendre soin de son corps et de son esprit : Faire le point sur de nouvelles façons de se nourrir
- > Intégrer le processus de changement : Lâcher – prise sur les pertes et deuils à faire ou à terminer
- > Elargir sa flexibilité comportementale : Apprendre l'art des choix
- > Transformer ses questionnements en solutions potentielles

Préparer un « projet de vie retraite » cohérent et réaliste

- > Retrouver ses « vraies » motivations : Réussir dans la vie ou réussir sa vie
- > Savoir entendre et répondre au « second souffle » dont « je » suis porteur
- > Donner un sens à sa vie ou comment réussir le reste de son existence
- > Avoir la conviction de pouvoir donner le meilleur de soi (travail, famille, vie privée...)
- > Aborder les phases de transition avec sécurité : Se donner des ressources pour gérer les passages difficiles
- > Préserver son capital de savoir – faire pour réussir les transitions de carrière ou d'activité
- > Construire un projet de retraite comme support et fil rouge de la fin de carrière
- > Elaborer son « projet de vie retraite »
- > Lister les différentes options possibles et leurs objectifs correspondants
- > Planifier les changements, choix et décisions à venir
- > Prévoir des moments d'ajustement et de validation des décisions prises