

PREPARER SON PROJET DE FIN DE CARRIERE

Quitter l'univers professionnel pour la retraite est un important changement qui est attendu, souhaité ou redouté.

La cessation d'activité peut être porteuse d'espérances, mais aussi source d'inquiétudes.

Elle peut entraîner un sentiment de libération et de soulagement, mais aussi d'insécurité et de perte de repères.

Dans tous les cas, la retraite est un voyage à forte valeur symbolique qui entraîne d'importants questionnements identitaires, relationnels, existentiels : demain, que vais-je faire de ma vie ?

Ces 3 jours de stage vont permettre aux futurs retraités, d'exprimer leurs préoccupations, de visualiser et de penser leur futur, de retrouver leur aspiration profonde, sans tabou.

Nous les aiderons à clarifier leurs besoins, affiner leurs désirs, et à élaborer une stratégie pour qu'ils continuent à être les acteurs de leur vie, confiants dans ce que sera cette nouvelle tranche de vie, qui peut devenir exaltante.

« Etre retraité ce n'est pas se mettre en retrait de la vie, mais retraiter sa vie »

PUBLIC

Toute personne concernée et désireuse de se préparer à ce changement de vie.

LES OBJECTIFS

Réussir le passage du cap : Activité, inactivité professionnelle.
Anticiper les changements : temps, perte de statuts, revenus en baisse...etc.
Apprivoiser le futur : se représenter, se projeter dans sa nouvelle vie.
Prendre soin de soi : Santé, alimentation...etc.
Apprendre à vivre ce temps pour soi : sens de l'existence, liberté, solitude.
Construire son projet personnel de retraité.
Visualiser positivement le fait de vieillir : le concept d'individuation.

LE CONTENU

1^{ère} séquence : Se représenter sa future vie de retraité

- Recueil des attentes.
- Définition des notions de représentation, et de retraite.
- Brainstorming individualisé sur chaque représentation de la retraite.
- Mise en commun et échanges.
- Classification en peurs, désirs, et projets.
- Remise d'un document sur l'avenir des retraites en France.

2^{ème} séquence : Anticiper les changements à venir

- Echanges sur le document remis.
- La transmission de l'expérience professionnelle.
- Célébrer le départ : importance du rite de passage.
- Interview des stagiaires sur les diverses visions du départ.
- Définition du changement, du projet et du deuil.
- Visualisation d'une journée de retraite dans 10 ans.
- Les ressources financières.

3^{ème} séquence : Accueillir son vieillissement.

- Prendre soin de son corps.
- Prendre soin de son cerveau.
- L'esprit ne vieillit pas.
- Découvrir la liberté intérieure.
- Accueillir la solitude.
- Cheminer vers l'individuation.
- Eloge de la maturité.

4^{ème} séquence : Aller à la rencontre de soi-même

- Quel sens donner à notre existence?
- Définition du sens de l'existence. La logothérapie.
- Vivre dans le présent.
- Accueillir le réel.
- La notion d'amour de soi.
- Développer des relations harmonieuses avec son entourage.

5^{ème} séquence : Construire son nouveau projet de vie

- Rêve d'enfance.
- Compétences.
- Valeurs.
- Besoins.
- Désirs.
- Auto diagnostic.
- Travail personnel : mon projet pour demain.

6^{ème} séquence : Être des retraités heureux

- Echange autour de la notion de bonheur.
- Définition du plaisir, de la joie et du bonheur.
- Travail personnel : cartographie du bonheur.
- Apprendre à s'exprimer positivement.
- Les retraités sont ils heureux : enquête.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques.
- Autodiagnostic.
- Mises en situation.
- Etudes de cas.
- Echanges sur les expériences vécues par les stagiaires.
- Mise en place d'un contrat de progrès.

