



Véronique Lauvergeat  
Coach

# Atelier Séniors

## Se préparer à la retraite

# Un temps pour soi

Edition janv. 2017

## ENJEUX ET OBJECTIFS :

**Quitter la vie active** - c'est vivre une bascule, perdre des repères, faire le deuil d'un rôle identitaire, d'une reconnaissance, d'une appartenance, quitter une communauté... c'est la fin d'un cycle et en même temps une nouvelle étape de vie. La personne doit se repositionner. Comment faire de cette période un espace de créativité et de résolution ? Comment créer un sentiment de continuité, de cohérence, d'unité tout en vivant la rupture ?

Cet atelier permet de nommer et prendre en compte les appréhensions liées au changement, clarifier ses besoins, ses envies, ses ressources, mettre en perspective ce qui est vraiment important d'accomplir, esquisser un nouveau mode de vie sur le plan personnel, familial et social.

Cet accompagnement est un espace de ressourcement et de recentrage pour **gérer la transition**, les transmissions, **donner du sens** aux prochaines années et **ouvrir de nouvelles perspectives** et nouvelles options pour soi et avec les autres.

Il s'agit de :

- **Ouvrir et redonner du choix**, des nouvelles options en se rappelant des règles de base, des principes fondamentaux
- **Nommer et partager ensemble** des perceptions et des émotions, des impressions et des représentations de la retraite
- **Mobiliser les ressources, les points de stabilités** pour vivre le plus écologiquement cette nouvelle période de vie
- **Transformer ses appréhensions, ses craintes en atouts**, ses objectifs en actions, ses souhaits en expérimentations
- **Intégrer la dimension émotionnelle incluse dans cette transition**, l'opportunité d'évolution
- **Mettre en perspective le nouveau projet de vie**, en termes d'état d'esprit, de sens, d'engagements et d'activités

## PROGRAMME :

### Les thèmes abordés

**L'exploration des représentations** - les préoccupations, les impressions, les perceptions des participants, les espoirs et les questionnements.

**Le processus du deuil** - les étapes successives de désalignement, de désengagement, puis de réintégration et de réalignement, le pouvoir moteur et libérateur des émotions.

**La gestion de la transition** - les étapes de la séparation, les transmissions et les rituels de départ

**Les stratégies de communication et les stratégies de vie** - le pouvoir des mots, le pouvoir de l'engagement, la gestion de soi.

**L'équilibre dans les différents rôles, engagements et domaines de vies**, « la gestion du temps libre », l'alternance entre les activités physiques, intellectuelles, manuelles et artistiques, entre les espaces d'apprentissage et de transmission.

**La vie personnelle** - l'équilibre corps - tête - cœur, le repérage de ce qui est source de joies, le pouvoir de la gratitude, la recherche de l'impact positif, la capacité à être présent à soi-même.

**La vie de couple** - les nouveaux équilibres, le partage du temps et du territoire, les activités séparées et les activités communes, la juste mesure entre autonomie et partage, la répartition des tâches, les priorités de vie, la vision de l'avenir.

**La vie en famille** - les équilibres familiaux, le partage du temps avec les ascendants et les descendants, la participation à l'éducation des petits-enfants, le soutien des jeunes adultes, l'aide et l'accompagnement des parents.

**La vie sociale et amicale** - le nouveau tissu social en lien avec les centres d'intérêts, l'ouverture sur de nouvelles activités qui conduisent à de nouvelles relations, l'utilité sociale et les choix solidaires.

**Le projet de vie** - les priorités de vie, la satisfaction de ses besoins fondamentaux, la définition de ses motivations, de ses aspirations, de ses rêves, la transformation de ses craintes en atouts.

**Les règles d'or pour créer et maintenir la bonne santé et le bien-être** - la place de l'intellectualité, la sentimentalité, la sensorialité, la sensualité, la sexualité, l'amitié pour murir et s'accomplir et donner du sens à sa vie.

## PROCESSUS PÉDAGOGIQUE :

**Atelier dédié de 4 heures à 2 jours**  
horaire à préciser

\*\*\*Format modulable en fonction du contexte.

- ✓ Un groupe de 8 à 12 personnes
- ✓ *Toute personne souhaitant préparer son départ à la retraite et tracer son nouveau projet de vie.*

## PUBLIC :

**CALENDRIER** : à bâtir en fonction de vos impératifs et des besoins - dans les 18 mois en amont du départ.

**LIEU** : à prévoir (plutôt à l'extérieur).

**TARIF** : sur devis.

### Les + de cet accompagnement :

- Une démarche dynamique centrée sur les personnes - en toute confidentialité.
- Un espace ressource de libre expression, de partage et d'échanges.
- Une animation permettant de bénéficier de l'intelligence collective, de toutes les compétences, les qualités et les talents en présence dans le groupe.
- Des apports ciblés en fonction des besoins.
- Une intervenante qui apporte son soutien inconditionnel, anime, régule et facilite l'action.

**CONTACT :**  
06 07 28 73 18

Entreprise domiciliée : VL Consultante - 292 rue du Château - 45370 MAREAU AUX PRÉS  
SIRET 508 065 513 00014 - APE 7022 Z - URSSAF 450 3304534322

Mail : veronique.lauvergeat@coach-partenaire.com