



Véronique Lauvergeat
Coach

Ateliers Séniors

Se préparer à la retraite

Un temps pour soi

Edition déc 2012

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 ?

Ces ateliers permettront de nommer et prendre en compte les appréhensions liées au changement, clarifier ses besoins, ses envies, ses ressources, ce qui est important pour soi, mettre en perspective ce que vous voulez vraiment accomplir, décider du 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.

PROGRAMME :

ATELIER 1 - Gérer la transition

- Clarifier ses représentations de la retraite
- Favoriser les relais et les transmissions utiles
- Mettre en perspective **les étapes de la séparation**, les rituels de départ

ATELIER 2 - Développer un nouveau regard sur soi

- Favoriser **une meilleure connaissance de soi** - les points d'appui, les zones de soucis
- Savoir nommer ses besoins, affirmer mieux ce qu'on veut
- Dimensionner son espace de vie - marquer son territoire et se souvenir de son emploi du temps

ATELIER 3 - Développer ses relations aux autres

- **Développer son affirmation de soi et ses qualités relationnelles**
- Identifier les ajustements nécessaires dans sa vie personnelle
- Prévenir et gérer les incivilités et les agressions du quotidien : Savoir dire OUI et... NON - poser les limites

ATELIER 4 - Se projeter dans l'avenir

- Valoriser ses ressources - ses qualités, ses compétences et ses talents
- Se recentrer sur ses valeurs, ses besoins, ses désirs, ses rêves - ce qui est important pour soi
- Visualiser **son projet de vie** - ce qui a **du sens** pour DEMAIN

ATELIER 5 - Construire o'présent

- Enrichir sa vie personnelle et sociale : quel **impact positif** !
- Donner l'orientation du projet - ce qui est vraiment important pour soi ICI et MAINTENANT
- Esquisser son plan d'action dans les étapes.

- ✓ 5 ½ journées (15 heures) les vendredis de 14H00 à 17H00 OU
- ✓ 2 jours et demi en semaines intensives de 9H30 à 12H30 et de 14H00 à 17H00.

- ✓ Un groupe de 8 personnes maximum.
- ✓ *Toute personne souhaitant partir à la retraite OU déjà à la retraite et souhaitant retrouver un équilibre.*

ATELIER 292

292 rue du Château à MAREAU AUX PRÉS.

CALENDRIER :

Programme 2013

les vendredis en après-midi OU en semaines intensives
du V 18 janv au V 15 février les L 14, Ma 15 et J 17 janv
du V 8 mars au V 5 avril les L 4, Ma 5 et J 7 mars
du V 24 mai au V 21 juin les L 8, Ma 9 et J 11 avril
du V 28 juin au V 26 juillet les L 3, Ma 4 et J 6 juin
les L 1, Ma 2 et J 4 juillet

TARIF : 350 euros TTC.

275 euros TTC - pour toute inscription avant le 31 janvier 2013.
Repas en sus - pour les journées intensives.

PROCESSUS PÉDAGOGIQUE :

PUBLIC :

LIEU :

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.
- 2 coachs qui apportent leur soutien inconditionnel, aiment, régulent et facilitent l'action.

CONTACT :
06 07 28 73 18

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

Mail : veronique.lauvergeat@coach-partenaire.com