

# PREPARER ET REUSSIR VOTRE RETRAITE



© Olivier Le Moal - Fotolia.com

#85971357

Annick GRYSON-HAVET  
Psychologue clinicienne  
Consultante en Efficacité personnelle et  
professionnelle



A l'issue de ce séminaire, vous saurez :

- Aider le participant à prendre conscience des changements occasionnés par la retraite pour qu'il puisse mieux y faire face
- Trouver des réponses à ses demandes, attentes et peurs
- Continuer à entretenir, voire améliorer son capital physique ( alimentation, sommeil ... ) , intellectuel ( attention, concentration, mémorisation .. ) et psychique ( nouveaux repères )
- Favoriser la réflexion sur l'orientation à donner à sa nouvelle vie

## ITINERAIRE PEDAGOGIQUE

### PREALABLE

- Accueil des participants
- Listing des attentes et besoins
- Etablissement du contrat pédagogique (objectifs)
- Présentation du contenu du programme

### CONTENU DU PROGRAMME

- Organiser progressivement la cessation de son activité professionnelle
- Faire le deuil, franchir l'étape du « retour chez soi »
- Identifier les changements inhérents au départ à la retraite: rythmes, statut, relations sociales, activités, rythme...
- Transformer ses craintes en atouts : regarder positivement sa situation
- Adopter des stratégies pour entretenir et dynamiser son capital (physique et cérébral)
- Construire et formaliser son projet d'avenir dans les différentes dimensions : corporelle, affective, familiale, sociale, intellectuelle ...
- Piloter son changement de vie
- Développer des relations harmonieuses (familiale et sociale) en rapport avec ce nouvel environnement

Conclusion : **IMPULSER LA DYNAMIQUE D'ADAPTATION ET D'EVOLUTION**

- ✓ Se préparer au changement
- ✓ Mettre au point sa méthode personnelle : « boîte à outils »
- ✓ Initier le changement : définir des objectifs personnels réalistes à court et moyen termes
- ✓ Etablir son Plan d'Action Personnalisé à 3 et 6 mois
- ✓ Bilan à chaud