

RETRAITE : 9 ÉTAPES POUR S'Y PRÉPARER ET BIEN LA VIVRE

L'espérance de vie progresse de trois mois par an et, selon les experts, le nombre de retraités atteindra, à compter de 2005, le nombre d'actifs. Il est donc primordial de préparer les actuels et futurs « seniors » à vivre une vie sereine et équilibrée. Telle est la vocation de ce livre, manuel pratique, court et accessible à tous.

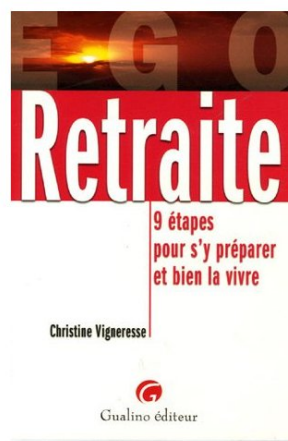
L'entrée en retraite, expression bien plus positive que celle de « départ en retraite », constitue un changement difficile qui implique une réorganisation de vie mais également une réorganisation mentale, profond changement dans notre façon de penser, au niveau de nos croyances sur nous-même, sur la vie, l'avenir, sur notre environnement.

Il s'agit surtout d'une nouvelle opportunité de vivre, de construire et d'accomplir ce que nous souhaitons au cours d'une période qui, aujourd'hui, occupe environ un quart de notre vie ! D'où la nécessité de préparer ce changement, pour se montrer capable de combler le vide identitaire généré par la cessation d'activité. Il s'agit de se forger une identité nouvelle, fondée sur l'être et adaptée à un nouveau contexte de vie afin de profiter de ce nouvel espace de vie.

Grâce à cette démarche de « coaching retraite », **Christine Vigneresse** s'intéresse à la personne, à la dimension psychologique et sociale de ce changement de vie crucial, en tenant compte de la personnalité, des envies, des besoins et des valeurs de chacun. Son livre nous incite à la réflexion, nous entraîne vers une profonde introspection et nous apprend à analyser cette situation nouvelle.

Faites le choix dynamique de construire votre retraite. Ce livre vous accompagne tout au long du processus et vous donne les clés pour réussir votre retraite. Avec lui, vous deviendrez le metteur en scène et l'acteur principal de votre nouveau scénario de vie. Ce livre s'adresse aussi bien aux personnes proches de la retraite, qu'à ceux qui les accompagnent.

Christine Vigneresse, coach professionnel et formatrice, se consacre à l'accompagnement et au changement des personnes et des organisations. Spécialiste des situations de crise, de conflit et de mutation, elle intervient aussi bien auprès des particuliers que des entreprises. Fondatrice du cabinet Coaching Evolution, elle organise des séminaires de préparation à la retraite.



Langue : Français
Éditeur : Gualino éditeur (19 septembre 2006)
Collection : Ego
Format : Broché - 205 pages
ISBN : 2297004141