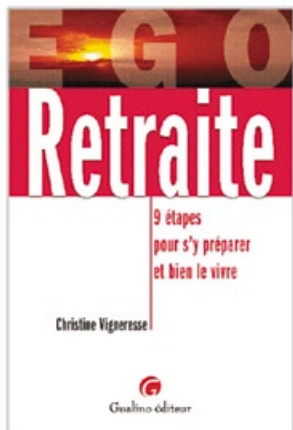


Le livre



« RETRAITE, 9 étapes pour s'y préparer et bien la vivre » aux éditions Gualino
Grâce à cette démarche « *accompagnement retraite* », Christine Vignerresse 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.

Christine Vignerresse : 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 de « Coaching Evolution », elle organise et anime des séminaires de préparation à la retraite.



Contact

Coaching Evolution
Tél : 04 73 36 58 31 / 06 75 42 15 26
cv.coach@coaching-evolution.com



www.coaching-evolution.com

Coaching
Evolution

Le concept des formations de préparation à la retraite est parti du constat que peu de personnes sont conscientes que le passage à la retraite est l'un des plus grands changements et bouleversements de la vie. Il implique une réorganisation de vie mais aussi une réorganisation « mentale », c'est à dire un changement dans sa façon de penser, de concevoir la vie et l'avenir.



Les outils du « coaching » utilisés au cours de cette formation vont vous donner des clés pour vous permettre de surmonter les difficultés de ce changement, de prendre conscience de tout ce qui doit être redéfini, d'envisager l'avenir sous un jour nouveau, de construire une nouvelle période de vie.

La formation de préparation à la retraite est née :

Pour accompagner chacun de vous vers une vie plus harmonieuse et plus sereine.

Pour vous aider à combiner la réalisation de vos projets et la réalisation « de soi ».

LE PROGRAMME DE FORMATION...

• Piloter le changement.

- o Aborder de façon positive la rupture avec le monde du travail et de l'entreprise.
- o Identifier les changements inhérents au départ à la retraite : rythmes, statut, relations sociales, activités...
- o Identifier les croyances limitantes relatives à la cessation d'activité et à la prise de la retraite.
- o Déterminer les besoins fondamentaux et les valeurs de chacun.

• Elaborer son projet de vie.

- o Nouveau rapport au temps et recherche de rythmes personnels.
- o Définition des différents domaines de vie.
- o Projet personnel, projet et nouvelle vie.
- o Projet rêve et créativité.
- o Savoir se fixer des objectifs personnels.
- o Harmoniser : projet de vie/besoins fondamentaux/valeurs personnelles.
- o Formaliser ce projet de vie à court, moyen et long terme.

• Améliorer sa communication.

- o Une nouvelle place au sein du couple.
- o Des outils pour gérer les relations au quotidien.
- o Vivre ou enrayer la solitude.

5 objectifs « clés »

- Bien vivre ses derniers mois en entreprise.
- Prendre conscience de la dimension psychologique et sociale de ce changement lié à la retraite.
- Se construire de nouveaux repères.
- Elaborer son projet de vie, déterminer et mettre en place de nouveaux objectifs.
- Aborder la retraite avec plus de sérénité.

Une méthode unique de formation ...

Un apport d'outils très concrets transposables dans votre vie et un entraînement immédiat par la pratique.

A l'issue de cette formation, vous avez la possibilité de continuer par un travail personnel (des séances de coaching d'une heure) avec un coach certifié. Le coach facilite la mise en place des acquis de la formation et vous permettra d'optimiser la réalisation de vos projets.

Un « book » de formation sera remis à chaque participant lors de la formation.

A qui s'adresse cette formation?

A tous les retraités, futurs retraités, souhaitant vivre au mieux cette nouvelle période de leur vie.