



Fiche A1

[AUTRES](#)

CAP SUR UNE RETRAITE PLEINE DE PEPS : les indispensables à mettre dans sa valise

La retraite en vue ? Bénéficiez des apports de la psychologie positive pour vivre une transition dynamisante.

Prendre sa retraite est une étape de vie importante : au-delà de la perception des « grandes vacances à vie », c'est avant tout vivre des changements multiples et simultanés : rythme de vie et statut social, sentiment d'utilité, couple, budget, nouvelles activités...

Comment vivre au mieux cette nouvelle étape de vie ? En lui accordant toute l'attention qu'elle mérite : en la préparant !

Se préparer à cette transition, c'est transformer les nombreuses ruptures en opportunités d'épanouissement grâce à l'application des concepts et des outils de la psychologie positive qui permettent :

- d'identifier les nouvelles perspectives qui s'offrent à soi
 - de s'appuyer sur ses ressources personnelles pour faire face aux changements
 - d'être acteur de cette nouvelle étape de la vie et de construire ses projets futurs
- Dans cet atelier nous vous invitons à opter pour le pass-âge enchanté !

Objectifs

- Développer une représentation positive de la retraite
- Identifier et se préparer aux changements à venir
- Préparer son départ professionnel sereinement
- S'appuyer sur ses ressources personnelles pour définir un projet

Programme

- Unité 1 : Destination retraite heureuse
 - Développer et ancrer une représentation positive de la retraite pour stimuler les motivations au voyage.
 - Les représentations de la retraite : entre idéalisation et catastrophisme
 - Les retraités : qui sont-ils ? Que font-ils ? Comment vivent-ils ? 3 générations dans un même panier
 - La retraite : Ce que je perds, ce que je gagne. Alors, j'y vais ou j'y vais pas ?
 - Check-list pour une transition épanouie : Identifier les conditions pour une transition en douceur.
 - Les conditions du départ professionnel
 - Les données des recherches scientifiques et le partage d'expérience des jubilateurs
 - L'image du vieillissement dans une société du jeunisme

Date(s) :

6 et 7 avril 2020

Lieu :

Strasbourg

Durée :

2 jours – 14 heures

Tarifs :

460 € adhérent

620 € non adhérent

Public :

Futurs retraités déjà informés des modalités administratives des retraites, s'interrogeant sur tous les autres aspects du passage vers ce nouveau statut

Méthodes pédagogiques :

Ludiques et inter-actives, rythmées par des activités en sous groupe et des apports de connaissances théoriques et de conseils pratiques. L'objectif est de favoriser le questionnement personnel et les échanges collectifs pour bâtir ensemble des solutions d'avenir.

Prérequis :

Modalités administratives des retraites

Intervenant :

Evelyne STUMPF, Psychologue du travail, spécialisée dans la promotion de la santé

A l'issue de la formation, il sera procédé à une évaluation de la formation



■ **Unité 2 : Se préparer aux aléas du voyage : installez-vous confortablement et accrochez vos ceintures pour un décollage et un vol en douceur**

- Les ruptures avec 40 ans de territoires connus : statut, rythme, activités, relations sociales, le budget

- La traversée de la vallée des émotions pour une nécessaire adaptation

- Optimisme et résilience moteurs pour transformer les changements à venir en opportunités

- Le temps des changements :

- Cultiver des relations positives et développer son réseau
- Les relations familiales : entre parents, enfants et petits-enfants, le sandwich intergénérationnel ?
- Le couple : quelle recette de longévité heureuse ?
- Le célibat : apprivoiser la solitude ou la recherche d'une âme sœur
- Élargir son réseau : les outils du numérique au service de rencontres réelles
- La réorganisation du temps – la tyrannie du choix : du vide au trop plein, comment trouver un équilibre juste dans son nouvel agenda ?
- Le nouveau statut social : du temps pour l'éco-citoyenneté. Le bénévolat, pourquoi pas ?
- Le budget : comment vivre bien avec moins ?
- Vive la société du partage !
- L'invitation au voyage : sortir des sentiers battus ?

■ **Unité 3 : Bye Bye le travail – un départ professionnel serein : faites vos valises et larguer les amarres avec gratitude !**

- Regard bienveillant sur le parcours réalisé – partage de réminiscence positive

- Les forces et valeurs démontrées

- Préparer son discours de départ : remerciement à soi, remerciement aux autres

■ **Unité 4 : S'orienter vers une direction positive : Appel aux projets riches de sens pour soi pour construire son meilleur avenir possible.**

- S'appuyer sur ses forces pour une « Retraite Crafting »
- My best possible self - Ma nouvelle carte de visite