

## **ATELIER INDIVIDUEL A DISTANCE : QUELQUES CLES POUR UNE RETRAITE REUSSIE Animation Helen Monnet Consultante RH en entreprise et psychopraticienne**

- **Type de participants :** futur(e)s retraité(e)s dans l'année suivant l'atelier individuel
- **Durée :** 7 séances d'accompagnement par Face Time ou Zoom réparties sur 2 mois
- **Horaires :** séance de 1 heure à fixer entre 9h et 17h du lundi au vendredi
- **Dates :** toute l'année sauf vacances Noël et Juillet-Août
- **Tarif par participant :** 890€ TTC
- **Objectifs :**  
Cet atelier a pour but de permettre aux participants de vivre plus sereinement la transition vers nouvelle phase de leur existence :
  1. apprendre à tourner la page du travail au quotidien,
  2. envisager positivement et concrètement les enjeux et opportunités de la retraite (activité, loisirs, relations, santé, budget)

**NB. L'accompagnement est hautement personnalisé, très progressif, dans le respect de la spécificité du participant.**

### ○ **Programme de l'atelier individuel :**

#### ➤ **PHASE 1 : TOURNER LA PAGE DE SON ANCIENNE ACTIVITE**

- Actualiser un bilan et apprendre à « lâcher prise » du monde professionnel
- La vocation d'Etre et l'envie de Faire : comment les satisfaire ensemble ?
- 1ère élaboration d'objectifs

#### ➤ **PHASE 2 : TROUVER SA PROPRE VOIE EN TOUTE LIBERTE**

- Bien se (re)connaître permet de conserver une bonne estime de soi
- Recréer un autre quotidien plus à son image :
  1. Rechercher une alternance adéquate activités/repos
  2. Trouver un équilibre entre son indépendance et l'interdépendance avec autrui
- 2<sup>e</sup> élaboration d'objectifs et établissement d'un vade-mecum personnalisé

### ○ **Méthodologie :**

Tests, questionnaires, visualisations, techniques de coaching,...  
grâce au « Petit Cahier d'exercices pour bien vivre sa retraite », d'H.Monnet - Ed.Jouvence.  
Seront soumis au participant des exercices (d'une durée de 2 à 3h) à effectuer entre chaque séance.