

## SEMINAIRE - ATELIER RESIDENTIEL : QUELQUES CLES POUR UNE RETRAITE REUSSIE

### Animation Helen Monnet, Consultante RH et psychopraticienne intégrative

- **Type de participants** : futur(e)s retraité(e)s d'ici un an vivant en couple et nouveaux retrait(é)s de moins d'un an,
- **Nombre maximum de participants** : 6
- **Durée** : 20 h sur 3 jours (arrivée la veille du séminaire à 19h)
- **Horaires** : J1 et J2 : 9h-17h30 et J3 : 9h-16h
- **Dates et Lieu** : du Mardi 13 Juin au Vendredi 16 Juin 2023 à la Demeure du Clos Per à Trégastel (Côtes d'Armor)
- **Dates d'ouverture et de clôture impérative des inscriptions** : 2 Novembre 2022 - 10 Mai 2023
- **Tarif par participant APEC en résidentiel** : 1490€ TTC - Tarif conjoint : 800€ TTC  
(Il comprend : le coût de la formation et de l'hébergement avec petit déjeuner ainsi qu'un suivi optionnel de 4 consultations téléphoniques de 30mn durant un mois - il n'inclut pas les autres frais de repas ni de transport)
- **Objectifs** : Cet atelier a pour but de permettre aux participants de vivre plus sereinement la transition vers une nouvelle phase, encore inconnue, 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),
  3. partager une expérience humaine authentique, dans le respect de la spécificité de chacun.
- **Programme du séminaire-atelier** :

#### JOUR 1 : TOURNER LA PAGE DE SON ANCIENNE ACTIVITE

- Après des années de labeur, apprendre à « lâcher prise » du monde professionnel
- Sur la base d'un questionnaire, bilan actuel et 1ère élaboration d'objectifs
- La vocation d'Être et l'envie de Faire : comment les satisfaire ensemble ?

#### JOUR 2 : TROUVER SA PROPRE VOIE EN TOUTE LIBERTE - 1

- Bien se (re)connaître permet de conserver une bonne estime de soi
- Rechercher une alternance adéquate activités/repos
- 1ère élaboration d'objectifs

#### JOUR 3 : TROUVER SA PROPRE VOIE EN TOUTE LIBERTE - 2

- Trouver un équilibre entre son indépendance et l'interdépendance avec autrui
- 2<sup>e</sup> élaboration d'objectifs
- Etablissement d'un vade-mecum pour chacun et choix ou non du suivi téléphonique

- **Méthodologie** : Exercices psycho-corporels, méditation, auto-perceptions, feed-backs,...