

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

- **Type de participant :** futur(e)s retraité(e)s dans l'année suivant l'atelier individuel
- **Durée :** 7 séances d'accompagnement par Face Time réparties généralement sur 2 mois
- **Horaires :** séance de 1 heure à fixer entre 9h et 18h du lundi au vendredi
- **Dates :** toute l'année sauf vacances Noël et Août
- **Tarif par participant :** 890€ TTC
- **Objectifs :**
Cet atelier a pour but de permettre aux participants de vivre plus sereinement la transition vers la nouvelle phase de leur existence :
 1. d'apprendre à tourner la page de leur activité professionnelle au quotidien,
 2. de revisiter leur propre rapport au Temps,
 3. d'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 de chacun-e.

○ **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
- Le temps court du travail et le temps long du ressourcement
- 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^e élaboration d'objectifs et établissement d'un vade-mecum personnalisé

○ **Méthodologie :**

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