



## PRÉPARATION À LA RETRAITE SÉMINAIRE OU COACHING INDIVIDUEL

### OBJECTIFS

Identifier les incontournables pour vivre une retraite sereine.  
Ce séminaire ou coaching n'aborde pas les aspects financiers (calcul du montant de la pension...).

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne entrant en retraite dans les 2 ans après la formation ou le coaching.

### APPROCHE

La préparation à la retraite se fait soit sous forme de séminaire en groupe de 12 personnes, soit par un coaching individuel. Échanges, apports théoriques et pratiques.

### DURÉE

2 ou 3 jours.

### CONTENU

- › Aider à prendre conscience de la nature et de l'importance des changements qui vont intervenir.  
Ce que je gagne et ce que je perds au moment de la retraite.
- › Les 3 ruptures et les 3 défis de la retraite : retrouver une identité, maintenir ou recréer un **réseau relationnel**, structurer son temps un minimum .
- › Identifier mes projets et les **activités de retraite** que j'envisage.  
Trouver de nouvelles idées. **Bénévolat, volontariat.**
- › Repérer mon type de personnalité afin de répondre à mes besoins fondamentaux.
- › Limiter les risques santé en veillant à mon **bien-être physique.**
- › **Entretenir sa mémoire à la retraite.**
- › Bien gérer **l'impact de la retraite sur le couple**, la famille.
- › Comment aménager mon habitat et gérer un déménagement éventuel ?
- › Que faire en cas de coup de déprime ?

### RÉFÉRENCES

Ce séminaire a déjà été animé par Bernard DELOGE pour Electricité de France, l'Ecole régionale d'administration publique à Bruxelles (personnel des communes, centres publics d'aide sociale, Actiris).  
Coaching individuel de cadres (Bruxelles Formation).