



A quel moment allez-vous **décider** de prendre votre retraite et **pour faire quoi** ?

Pourquoi ne pas vous poser maintenant la question avant qu'on ne vous la pose?

Chacun a sa propre relation à la retraite, en fonction de son histoire, de ses besoins et de ses aspirations personnelles. Il y a ceux qui l'appréhendent. Il y a ceux qui rêvent, ceux qui aimeraient continuer une activité professionnelle mais à temps partiel, etc.

Explorez vos marges de manœuvres pour mieux concilier votre vie professionnelle et votre vie personnelle. **Donnez-vous le choix** de continuer, de ralentir ou de vous lancer dans une nouvelle vie.

■ Objectifs

- ✓ Prendre le temps de réfléchir à sa retraite
- ✓ Construire sa future vie
- ✓ Découvrir ses marges de manœuvres
- ✓ Planifier sa transition vers la retraite

■ Contenu

- **Vous avez dit « retraite »**
 - ✓ Représentations
 - ✓ Repères
- **Mes scénarios possibles**
 - ✓ Identification
 - ✓ Exploration
- **Plan d'action**
 - ✓ Objectifs et actions prioritaires
- **Participants**
 - ✓ Personne s'interrogeant sur:
 - ✓ son départ en retraite
 - ✓ sa vie à la retraite.

■ Modalités pédagogiques

- ✓ Alternance de temps de réflexion individuelle et de partages en petits groupes
- ✓ Techniques de créativité
- ✓ Conseils
- ✓ Fiches repères

■ Groupe

- ✓ Entre 6 et 9 personnes

■ Durée

- ✓ 1 jour

■ Animateur

- ✓ Tristan de Feuilhade - Midlife coach

■ Prix par personne

- ✓ 180 € TTC (repas et pauses comprise) / possibilité d'étalement.

■ Dates, inscription et lieu

- ✓ www.midlife.fr
- ✓ www.midlifepassion.fr