

# Etre acteur, actrice de sa retraite

*Un passage à réussir pour vivre au mieux cette étape*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

Devenir plus conscient de ce que je vis et de ce à quoi j'aspire depuis mon passage à la retraite, afin d'en être davantage acteur, actrice, et de vivre plus pleinement cette étape de ma vie.

## LE CONTENU DU STAGE

---

- *Mise en route*

### *1<sup>ère</sup> partie : Le point depuis mon passage à la retraite*

- *Où en suis-je ?*
- *Mon adaptation aux changements*
- *Mes questionnements*

### *2<sup>ème</sup> partie : Ma dynamique personnelle et relationnelle*

- *Mes aspirations*
- *Mes ressources intérieures*
- *Mes limites et mes contraintes*

### *3<sup>ème</sup> partie : Ma dimension relationnelle*

- *Mon paysage relationnel*
- *Mes relations vitalisantes*
- *Évaluation de ma liberté et de ma proximité face aux autres*

### *4<sup>ème</sup> partie : Vers plus de sens à ma vie*

- *Identifier ce qui a du prix à mes yeux*
- *La gestion de mes activités et engagements*

*Plan d'action et bilan*

## PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Le stage s'adresse à toute personne, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son entrée plus ou moins récente en retraite.

Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH.