



## ATELIERS : PREPARER LE PASSAGE A LA RETRAITE

### POUR QUI

Les personnes désireuses de construire leur projet de retraite et celles déjà en retraite souhaitant initier un nouveau commencement

### PREREQUIS

L'envie de donner et de recevoir , d'expérimenter pour faire émerger de nouveaux possibles

### DUREE DELAI

Parcours composé de 4 ateliers de 3h en moyenne, délivrés en mixte visio et présentiel, à raison d'1 atelier par mois. Un travail intersession est à réaliser entre chaque atelier. Les groupes sont composés de 4 à 8 personnes maximum.

## PROGRAMME DU PARCOURS



### Atelier 1 – 3h

Se connecter à ses ressentis, accueillir sa perception

- Comprendre les étapes du changement,
- Se situer et explorer mes ressentis,
- Définir ma vision positive de la retraite



### Atelier 2 – 3h

Honorer son histoire, se connecter à ses en-vies

- Identifier mes lignes de force et mes ressources,
- Développer mes alliances
- Nommer et faire parler mes en-vies



### Atelier 3 – 3h

Passer au tamis, établir mes priorités

- Passer au tamis,
- Etablir mes priorités



## Atelier 4 – 3h

### Se mettre en marche

- Explorer et donner du corps à mon projet,
- Définir les étapes,
- Affiner un plan d'action

## RECOLTE

A l'issue de ce parcours, les participants repartent avec :

- une réflexion enrichie sur votre cible, votre objectif
- une dynamique enclenchée
- une vision de votre projet
- un plan d'action concret

## PEDAGOGIE

**Coaching collectif** : Echanges en collectif alternent avec travail en sous-groupe et réflexion individuelle. Les coaches vous accompagnent avec des questionnements qui vous permettent d'aller plus loin dans votre réflexion et de prendre conscience de ce qui vous anime.

**Mises en situation et plan d'actions** :

- **Les mises en situation** permettent l'expérimentation pour oser aller plus loin et enclencher une dynamique durable.
- **plans d'action** : La définition de plans d'actions individuels avec indicateurs de réussite vous permet de passer de l'intention à la concrétisation de votre projet et de vos engagements

**La pratique du feed-back** : Vous bénéficiez du feed-back des participants et des coaches pour une meilleure connaissance de vous-même et de vos forces. Des options vous sont proposées pour développer votre approche et vous ouvrir le champ des possibles



## INTERVENANTES



*Lisa Barrau*

*Fondatrice, Coach professionnelle certifiée & formatrice – praticienne Insights Discovery®*

Forte d'une expérience de 15 ans en DRH dans des entreprises à fort enjeux humains, je sais créer les conditions d'une communication authentique et d'une coopération fructueuse portée par une vision commune fédératrice.

Mes accompagnements, individuels et collectifs, invitent à faire évoluer sa posture en redonnant leurs places naturelles aux émotions, tout en se connectant à nos ressources de manière simple au bénéfice de la réussite de nos projets.



*Catherine Dervaux*

*Consultante en Talent management et coach professionnel*

Après un parcours le conseil RH, je me consacre désormais à l'accompagnement individuel et le développement des ressources qui représentent la richesse des organisations. Coach carrières, je facilite la prise de recul pour mieux dégager de nouvelles perspectives ainsi que leur mise en œuvre, dans le cadre de votre développement professionnel, d'une transition, d'une évolution ou d'une prise de poste.

Je crois dans les capacités de développement de chacun et met en avant la responsabilité individuelle dans la réalisation des changements souhaités.

Mes accompagnements s'appuient sur le coaching visuel et l'interaction facilitant les processus de croissance, les prises de conscience et l'activation des ressources.



*Elisabeth Dos Santos*

*Coach professionnel et consultante en finance*

Rationnelle, pragmatique et orientée actions, je me suis construite dans la finance où la détermination à avancer et la discipline de mesurer est un avantage et où la créativité un complément de force. J'ai développé de fortes capacités d'entraînement dans le changement et de mobilisation des coopérations.

Mon parcours, capital de multiples situations et l'expérience de management opérationnel d'équipes multiculturelles sont le socle de mon approche.

Par mes accompagnements, je sais apporter une perspective nouvelle, souvent plus libre, et toujours au service d'un projet essentiel, d'un moment clé pour l'entreprise et le collaborateur.