***Fiche formation 2 :* La retraite : Je m'y prépare***ou " Vivre Mieux sa Retraite!"*

**Public concerné :**

**Toutes les personnes qui appréhendent cette nouvelle étape de vie appelée "Retraite" :**

* qui partent prochainement en retraite et qui souhaitent se préparer sur le plan émotionnel,
* sont déjà retraitées et qui deviennent anxieuses après une période d’euphorie initiale,
* les entrepreneurs qui ont du mal à "lâcher leur bébé Entreprise",
* ont tout axé sur leur vie professionnelle,
* qui souhaitent profiter de la rupture avec le monde professionnelle pour se réinterroger sur leur priorité de vie,
* qui veulent profiter de leur retraite pour...prendre de nouvelles activités.

**Objectifs :**

**Préparer la transition entre la fin de l’emploi et le début de la retraite :**

Beaucoup de personnes tombent malades juste au moment de la retraite…L’anticipation doit être à la fois psychologique et physique, d’où l’importance de pouvoir s’exprimer sur le sujet et travailler sur son corps et ses ressources. Se libérer des tensions psychiques et physiques.

**Travailler sur les changements de rythme, d’emploi du temps :**

Oser affronter cette grande page blanche qui s’offre à nous, du temps pour qui, pour quoi… Se reconnecter à son intuition, ses valeurs existentielles.

**S’interroger sur son image, sa nouvelle posture sociale :**

Il peut y avoir un sentiment de honte à être retraité, en dehors de "la vie active"… à méditer. Se recentrer sur soi, se libérer de ses émotions négatives.

**Trouver ses nouvelles priorités :**

Se sentir vivre à travers de nouveaux projets, activités. Acquérir une nouvelle énergie.

**Réfléchir à son nouveau réseau social :**

Retraite ne doit pas vouloir dire isolement, retrait relationnel, bien au contraire. Comment le choisir, comment le bâtir… même quand on est timide et qu’on ne l’a jamais fait. Déverrouiller ses blocages.

**Déroulement pédagogique :**

Chaque journée de formation est ponctuée d'échanges sur les problématiques, de partages sur les solutions envisagées et de temps de pratiques de sophrologie et d'EFT (voir onglets "Méthodes" [www.sophrokhepri.fr](http://www.sophrokhepri.fr))

**Ce stage est conçu avec :**

* des apports théoriques, des exercices pratiques,
* un travail en sous groupe,
* un travail intersession différencié en fonction des problématiques de chacun,

et suit une progression tout au long des semaines en tenant compte de l'évolution du groupe :

Recueil des problématiques de chacun

Travail sur les problématiques

Travail sur le changement, les états et la conduite de changement

Travail sur l’avenir, les projets, la dynamique professionnelle et personnelle.

**Conditions :** 12 participants maximum