



Vivre Mieux sa Retraite ou "la retraite je m'y prépare !"

***Un travail de groupe, une approche personnalisée !
Un espace indépendant et confidentiel***

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 professionnel 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.

Dates :

2 Sessions : Le vendredi de 9 h 30 à 12 h 30 (sauf 9 mai de 13 h 30 à 16 h 30)

Session de novembre à janvier

Les 22, 29 novembre / 6, 20 décembre / 3, 10, 17 et 24 janvier

Session de mars à mai

Les 7, 14 et 28 mars / 4, 11, 18, 25 avril / 9 mai exceptionnellement de 13 h 30 à 16 h 30

Descriptif :

8 séances collectives d'une demi-journée le vendredi de 9 h 30 à 12 h 30

12 participants maximum

Co animation avec une psychologue du travail et une sophrologue

Lieu d'animation : Paris 10^{ème} Centre Sésame, 39 Bd Magenta

Tarif : 1220 euros TTC (Paiement en 3 fois sans frais possible)

En cas d'impossibilité sur l'une de ces dates, un RDV individuel sera proposé.

SARL KHEPRI DEVELOPPEMENT au capital de 10 000 €

129 Bd Pasteur - 94360 BRY SUR MARNE - Tél. : + 33 (0)01 47 06 32 54 - Fax : + 33 (0)9 57 74 32 54

RCS Créteil 429 259 567 00015 – APE 741 G – N° TVA FR 20429259567 – N° Formateur 11 94 07867 94



Vivre Mieux sa Retraite ou "la retraite je m'y prépare !"

Déroulement pédagogique sur les 8 séances :

- Chaque séance de 3 heures 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" sur www.sophrokhepri.fr)

Ce stage est conçu avec :

- des apports théoriques, des exercices pratiques,
- un travail en sous groupes,
- 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 :

Première rencontre :

Recueil des problématiques de chacun

Deuxième et troisième rencontre :

Travail sur les problématiques

Quatrième et cinquième rencontre :

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

Sixième à huitième rencontre :

Travail sur l'avenir, projets, dynamique personnelle.



Patricia PERIOVIZZA
Psychologue du travail



Evelyne REVELLAT
Sophrologue-Relaxologue

- Un passé en entreprises sur des fonctions de Responsable Recrutement et Formation, Consultante en Ressources Humaines,
- DESS Psychologie du travail Paris V 1984,
- Une expertise dans l'accompagnement des personnes en souffrance professionnelle et personnelle,
- Une appétence prononcée pour l'animation de groupes, une pédagogie active et interactive qui invitent les stagiaires à devenir acteurs de leur vie.
- www.psycho-ressources.com/patricia-periovizza.html
- Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel. A été Responsable des Ressources humaines et coach interne au sein de grands groupes,
- Sophrologue praticienne de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes,
- Formée aux méthodes de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone et à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret.
- [Descriptif stage](#) [Inscription](#)

Accompagnement Adultes - Adolescents - Entreprises

Orientation humaniste, Carl R. Rogers

- **Soutien psychologique en entretiens individuels ou groupes de paroles :**
 - mal-être, rupture professionnelle, personnelle
 - Souffrance au travail
- **Animation de formation :**
 - confiance en soi, gestion des émotions...
 - Développement Personnel
- **Prestations sur mesure pour les individuels ou les entreprises**
- **Animation de sessions de formation**

SARL KHEPRI DEVELOPPEMENT au capital de 10 000 €

129 Bd Pasteur - 94360 BRY SUR MARNE - Tél. : + 33 (0)01 47 06 32 54 - Fax : + 33 (0)9 57 74 32 54

RCS Créteil 429 259 567 00015 – APE 741 G – N° TVA FR 20429259567 – N° Formateur 11 94 07867 94