

Pour une retraite sereine et bien vécue

Formation dans un cadre idyllique à Collioure

1. Prise en main de ma nouvelle vie personnelle

- *Identifier les changements liés à la retraite:*
- *Statut ; couple ; relations ; rythmes ; activités.*
- *Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux : Sociaux ; intellectuels ; physiques*
- *Partir sereinement, se préparer à transmettre ses compétences.*

2. Préparer son projet de vie en cultivant une pensée positive

- *Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme.*
- *Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales.*
- *Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre.*
- *Nouvelles idées d'activités, loisirs, bénévolat.*
- *Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles.*

3. Assumer de nouveaux rôles en développant des relations harmonieuses

- *Des outils et des conseils pour gérer les relations : le couple au quotidien ; les parents âgés ; les petits-enfants*
- *Sortir de la solitude.*
- *Respecter son écologie*

Les formations se déroulent sur 4 journées, 2 modules de 2 journées

Pour toute information, contactez Chantal Buigues, téléphone 0033630522652

Prix de la formation de 4 jours : 1000 euros TTC repas midi compris, hors hébergement

Possibilité d'hébergement sur place en supplément