



## **ATELIERS: SE PRÉPARER AU DÉPART À LA RETRAITE CONSTRUIRE UN PROJET PERSONNEL**

### **1<sup>er</sup> samedi 14 mars**

- Brainstorming des sensations et émotions ressenties face à ce prochain départ à la retraite : ressenti sur le vécu actuel, identification des peurs, blocages, appréhensions, espoirs.
- Retour sur l'expérience passée professionnelle, extra-professionnelle.
- Identification des savoir-faire, des talents, du tempérament, du comportement, des forces, des faiblesses, des réussites (et des échecs) passés.

### **2<sup>e</sup> samedi 21 mars**

- Brainstorming des idées, des envies, des aspirations, des possibilités.
- Elaboration individuelle de projets concrets, cohérents, satisfaisants, réalistes, faisables.
- Analyse pratique d'un des projets : Quoi, avec qui, pour qui, où, comment, quand ?

### **3<sup>e</sup> samedi 28 mars**

- Restitution de chacun, face au groupe, de ce qu'il a mis en place, des contacts qu'il a eu, des commentaires des proches, des appuis et soutiens obtenus.
- Identification des écueils à éviter, anticipation, ajustement, aspects humains et pratiques.
- Approche tactique et judicieuse pour parler de son projet.
- Utilisation perspicace et pertinente de son réseau.
- Savoir-être, communication, impact et image personnels pour porter le projet.

Les sujets traités dans les ateliers n'engagent que la conférencière

**Les samedis  
14, 21 et 28 mars  
2020**

**de 14h à 18h**

**AMIPERAS**

**26 Rue Dernier Sol  
L-2543 Bonnevoie**

**Prix: 50.-€/jour**