

## Bien préparer sa retraite et redonner un nouveau sens à sa vie

**Publics ciblés :** Tout public

**Prérequis :** aucun prérequis nécessaire

**Lieu :** En intra ou en inter, à définir avec le client

**Durée :** 2 jours soit 14h (9h-12h30 – 13h30-17h)

**Dates :** à définir (lors de la convention)

**Accessibilités aux situations de handicaps :**

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.

AGEFIPH est notre principal partenaire spécialisé. Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter en amont pour un entretien individuel.

**Objectifs pédagogiques :** Anticiper et vivre sa transition de vie, construire de nouveaux projets, faire face au changement en entretenant son capital physique/santé, mental/intellectuel et social/familial, se réaliser en toute authenticité

**Objectifs opérationnels :** A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de transmettre son savoir et donner un sens à sa nouvelle vie.

**Tarifs :** Inter entreprise : 630 TTC

**Groupe de 1 à 10 personnes maxi**

**Indicateurs de résultats :** 95% de recommandation et 100% de satisfaction

### Contenu (progression pédagogique)

#### Module 1 : Se préparer mentalement et anticiper la transition

- Reconnaître mes appréhensions et mes croyances limitantes
- Dessiner son chemin de vie professionnel
- Envisager un transfert de compétences : ce que je dépose sur la rive du connu

#### Module 2 : Vivre sa transition : relever le défi

- Explorer les différentes étapes du changement
- Faire son deuil pour accueillir le renouveau
- Faire le point sur mes valeurs à satisfaire

#### Module 3 : Construire de nouveaux projets

- Laisser toute la place à ses rêves non réalisés
- S'aligner à sa nouvelle identité : Qui suis-je ?
- S'investir dans un nouvel environnement : je choisis ou je subis
- Se connecter à son vrai Soi intérieur avec Authenticité

#### Module 4 : Redonner un nouveau sens à sa Vie

- Gérer son capital santé : physique, intellectuel, social
- Etre en communion avec soi : énergie et optimisme
- Réinventer ses relations

#### Module 5 : Transmettre ses acquis multiples

- Partager ses valeurs et sa sagesse, faire part de ses expériences
- Transmettre ses compétences et ses connaissances
- Gérer et transmettre son patrimoine

Contact :

✓ Nathalie 06 84 23 78 36  
nathaliefavrepro@gmail.com

**Délai d'accès :** Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

**Méthodes et ressources pédagogiques :** Approche dynamique et innovante basé sur les techniques de PNL et de coaching professionnel. Les séquences sont construites avec des apports théoriques, des phases de recherche, des mises en application des méthodes, des jeux de rôle, des débriefings et des séances d'expérimentation. Diaporama en support, les méthodes sont envoyées aux stagiaires par mail sous forme PDF

**Moyens d'évaluations et suivi du stagiaire :**

- A l'entrée en formation, tour de table, questionnaire en amont de la formation
- Pendant la formation, évaluation des stagiaires après chaque module, émargements à signer à chaque 1/2 journée
- A la fin de la formation, tour de table, évaluation de la formation et du formateur, attestation de présence, compte-rendu écrit est remis au stagiaire sous forme de livret.

**Formateur :** Nathalie Faivre - formatrice experte dans le bien-être et le développement de l'être humain

**Les + de Nathalie :** Place l'être humain au cœur des organisations grâce aux différentes formations suivies : Partenaire certifiée Hallos Triads Intelligence relationnelle, Coaching, PNL (Programmation NeuroLinguistique), analyse transactionnelle, méthodes de psychologie énergétique (EFT/Matrix, Ego states, théorie de l'Attachement), hypnose, sophrologie et Yoga du rire. Met à votre service ses compétences de manager, de communication avancée et d'accompagnatrice de publics en recherche d'emploi

**Les + de KOCSI :** organisme de formation inscrit au Datadock et certifié qualité Qualiopi

