



Neuro Active

Se préparer à la retraite

La formation « Se préparer à la retraite » vous permettra d'aborder la retraite avec plus de sérénité, d'actualiser son projet de vie et de découvrir des clés pour son bien-être. Le programme est donné à titre indicatif et sera adapté à vos besoins et votre niveau après audit. N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande spécifique.

Pré-requis

Aucun.

Public concerné

Toute personne proche de la cessation d'activité professionnelle.

Durée et tarif de la formation

La durée de la formation varie en fonction des besoins et des objectifs déterminés après audit. Les tarifs sont disponibles sur devis.

Contenu de la formation

Gérer cette nouvelle étape de vie

Aborder positivement la rupture avec le travail, les relations et l'entreprise

Identifier les changements liés à la retraite : statut ; relations ; rythmes ; activités

Repérer et satisfaire ses besoins fondamentaux : physiques ; sociaux ; émotionnels ; intellectuels et spirituels

Partir sereinement, se préparer à transmettre ses compétences

Préparer de nouveaux projets

Nouvel environnement, nouvelles relations familiales et sociales (conjoint, enfants, petits-enfants, parents âgés)

Nouveau rapport au temps et recherche du rythme propre

Harmoniser son projet de vie avec ses valeurs personnelles (nouvelles idées d'activité, loisirs, bénévolat)

Planifier son projet de vie

Développer des relations harmonieuses

Des outils et des conseils pour gérer les relations : les Accords Tolteques, des notions de CNV

S'entretenir- se construire une vie équilibrée et sereine

Connaître des méthodes et des outils pour développer sa mémoire

Connaître, partager des idées de nutrition et de soins-maison issus eux-mêmes de nos ancêtres

Préserver son sommeil