

Prise 3, à la retraite soyez la vedette!

Description de l'atelier de travail

Cet atelier fournit aux participants un temps pour amorcer la préparation de cette nouvelle étape de vie qu'est la retraite. À travers des exemples concrets, des exercices pratiques et plusieurs pistes de réflexion, chacun pourra y puiser les éléments pour vivre une retraite satisfaisante.

Présentation des objectifs

- Amener les retraités et futurs retraités à conscientiser ce qu'ils souhaitent comme retraite
- Identifier les ressources nécessaires servant à réaliser la retraite souhaitée
- Explorer les différentes possibilités afin de porter un nouveau regard sur sa retraite

Le contenu

- Définir sa retraite
- Regard sur ses croyances et ses valeurs
- Actions et comportements en lien avec ses valeurs
- Spécifier son objectif de retraite
- Imaginer son scénario de retraite
- Mise en scène de sa vie à la retraite

Les avantages pour vous, à la suite de cette formation

- Avoir une vision positive de sa retraite en ayant mis à jour ses croyances limitatives
- Détenir un plan de retraite personnel plus clair
- Connaître les possibilités répondant à son identité de retraité
- Posséder les outils pour vivre pleinement sa retraite

Mise en action

1 jour de formation incluant des exercices, des échanges et des mises en situation où les participants seront conviés à partager des expériences vécues.

La clientèle visée

Personnes à moins de 5 ans de la retraite

Personnes à la retraite depuis moins de 5 ans