

## *Vous connaître et construire votre avenir proche.*

Au cours des 3 dernières années avant la retraite, il serait intéressant pour vous de **prendre un temps pour regarder votre vie et vos activités passées et présentes**. Je peux vous accompagner dans cette réflexion qui s'enrichira des apports d'un collectif de 5 à 10 participants traversés par les mêmes questionnements que vous.

Vos activités sont-elles en phases avec vous : vos valeurs, vos intérêts, vos motivations, votre personnalité, mais aussi vos contraintes ?

Cette réflexion vous conduira naturellement à **définir un ou des projets pour l'avenir proche**, à s'interroger sur leur faisabilité ou la marche à suivre.

Il s'agit dès à présent, de construire de nouveaux repères pour ne pas être démunis lorsque les habitudes, les relations et les intérêts liés à la vie professionnelle s'interrompent.

**Je vous propose un atelier en 3 parties d'une journée chacune pour réfléchir ensemble à des objectifs qui vous conviennent.**

La bienveillance et le respect de la confidentialité seront des règles incontournables de ces séances de réflexion guidées.

## Programme

### **1ère journée : Se connaître.**

- **Que représente « la retraite » pour vous ?**
- **Visite de votre parcours de vie.**
- **Photo-langage :** Explorer vos valeurs, intérêts et motivations profondes.

### **2ème journée : Construire un projet.**

*« On est vieux quand on n'a plus de projets. »*

- **Identifier ce qui va changer :**  
Changement subis et choisis.
- **Compétences et savoirs :**  
Les identifier, choisir ceux que vous souhaitez continuer à utiliser.
- **Les croyances et leurs influences sur le vécu de la retraite**
- **Choix d'un projet en accord avec VOUS :**
  - Réflexion collective sur les possibilités qui s'offrent à chacun.
  - Exercice inspiré par la programmation neurolinguistique (PNL) pour définir votre projet.

### **3ème journée : Concrétisation.**

- **Identifier vos besoins fondamentaux.**  
**Comment sont-ils satisfaits actuellement ?**
- **Lever les freins.**
  - Identifier les freins à votre projet.
  - Discuter les dilemmes et les arbitrages.
  - Découvrir des ressources.
- **Pitch :** Courte vidéo de présentation pour donner vie au projet.

**Parce que D'ABORD il y a une fin,  
ENSUITE un commencement.**

Entre les deux, une zone d'incertitude, de solitude, qui est aussi créativité, transformation. Parce que la transition est la source première du renouveau.

**Nathalie Wienin**  
**Consultante en transitions professionnelles.**

[nathalie@wienin.com](mailto:nathalie@wienin.com) et 06-01-96-92-54