

ATELIER DEVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

Module de FORMATION

« Comment préparer la retraite pour des collaborateurs et pour l'équipe de travail ? »

Sophrologie et techniques de créativité

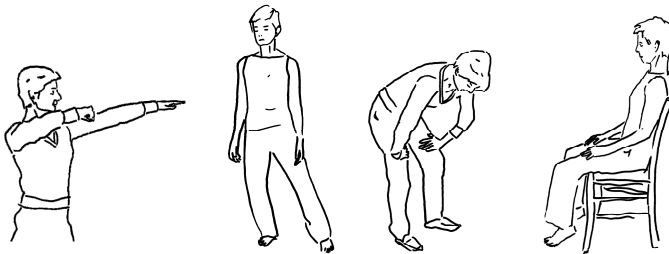
DUREE : 1/2 JOURNEE (3 HEURES) à 1 JOURNEE

OBJECTIFS

- Etudier individuellement et collectivement les idées et ressentis par rapport à la situation à vivre : être à la retraite (qu'est ce que cela implique ? qu'est ce qui va changer ? comment occuper le temps ? est-ce négatif ou positif ? aie-je envie ou non d'être à la retraite ? dois-je faire un travail d'acceptation personnelle ou non ? etc.) ? quels changements pour l'équipe ? craintes et opportunités ?
- Apprendre à aborder le stress potentiel vécu par la perspective de la retraite (pour les collaborateurs qui partent et ceux qui restent),
- Apprendre à se projeter dans le futur et prendre du recul,
- Prendre conscience de la relation corps/esprit et de l'intérêt de la préparation mentale dans la faculté de s'adapter au changement.

METHODE D'ANIMATION

- Exercices ludiques pour créer la confiance dans un groupe,
- Entraînement à des outils de la pensée créative (carte mentale individuelle, puis collective, matrice de choix des actions, utilisation de la méthode CPS, ...) pour travailler la question de la prise de retraite,
- Exercices de détente, de gestion de l'énergie et de visualisation par la sophrologie.



(Illustrations Anne Papalia, tirées du livre

« La Détente/minute, plus de 100 gestes pour détendre votre corps et apaiser votre esprit »
de Nathalie Bergeron-Duval et Géraldine Lemoine. Editions Tredaniel Editeur, mai 2008).

BREVE PRESENTATION DU MODULE

La retraite est un temps forts de la vie d'une personne mais aussi de l'organisation à laquelle elle appartient ; une préparation individuelle et collective, sur le plan mental et physique, avec un partage des idées et des craintes ressenties est un temps de cohésion important pour la vie d'une équipe de travail.