

# Me préparer à ma retraite

*Anticiper cette nouvelle étape pour mieux la vivre*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

Porter un regard réaliste sur les changements à venir  
Anticiper votre adaptation à cette nouvelle étape de vie  
Identifier ce qui est essentiel et motivant pour vous  
Construire un projet qui ait du sens

## LE CONTENU DU STAGE

---

### *Le point sur les changements à venir*

- *Ce que je vis face à mon départ à la retraite*
- *Ma situation personnelle*
- *Mon paysage relationnel*

### *Evaluer mes forces et mes points faibles*

- *Ma capacité à m'adapter*
- *Mes aspirations profondes*
- *Mes points faibles*

### *Me donner des objectifs positifs et construire un projet qui ait du sens*

- *Définition de mes objectifs*
- *Elaboration de mon projet*

### *Plan d'action et bilan*

## PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Le stage s'adresse aux personnes prochainement retraitées ou en cessation d'activité.  
Il n'est pas nécessaire d'avoir participé à d'autres formations PRH.