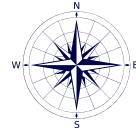


RANSITION

Bien vivre le moment où l'on re-traite sa vie



Vers quel cap aller ?

Préparons demain dès aujourd'hui !

Pour que petit à petit, cette terre inconnue prenne vie, en lien avec vos envies...

Devenez le capitaine à bord !

“

La transition passe par 3 phases : Le renoncement à la situation actuelle donc la fin de cette situation, puis une zone neutre marquée par l'incertitude et enfin un nouveau départ.”

William BRIDGES

Réinventer sa vie quand le travail ne la rythme plus est un processus souvent difficile à réaliser seul.

TRANSITION, OBJECTIFS :

Un processus d'accompagnement à la fin de carrière vers votre nouvelle vie

- ↪ Va amener le participant à mieux appréhender le processus de transition et la perception de la retraite
- ↪ Va permettre une réflexion sur les besoins, les envies et les objectifs de la prochaine étape
- ↪ Va aider à construire son projet personnel

Nos terres d'accueil seront les suivantes :

- L'archipel : votre perception de la retraite
- L'île : votre bilan de vie
- L'îlot : vos besoins
- L'îlet : vos projets, objectifs, vos folles envies ! Mot Atoll à changer
- Le havre de paix : votre gestion du stress et de vos émotions
- Le javeau : un regard sur votre estime
- L'oasis : vos nouvelles relations
- La terre sacrée : la construction de votre projet personnel !

Citation

“Quand une porte se ferme, une autre s'ouvre”.

Miguel de Cervantès

A la croisée des chemins, vous allez choisir vers quel cap vous diriger. Face à cette nouvelle liberté, ce départ vers l'inconnu effraie souvent plus qu'il ne fait rêver.

TRANSITION est un accompagnement pour vous permettre de cheminer durant ce passage avec plus de sérénité.

MODALITÉS :

Public : futurs ou jeunes retraités
9 séances en collectif, de 8 à 10 personnes

Deux créneaux disponibles :

- **En soirée** : de 18h à 20h30 - 21h :

Les mercredis 12 octobre, 9 novembre, 7 décembre, 11 janvier, 8 février, 8 mars, 12 avril, 10 mai et 8 juin.

- **En après-midi** : de 14h à 16h30 - 17h :

Les mercredis 19 octobre, 16 novembre, 14 décembre, 18 janvier, 15 février, 15 mars, 19 avril, 17 mai et 15 juin.

Une inscription sur les 3 premiers ateliers minimum est requise.

Pack entier : 900 euros

Possibilité de séances de coaching individuelle hors ateliers

Une expertise dans l'accompagnement durant les transitions m'a montré que pour aller vers le nouveau départ, un lieu pour évoquer ses doutes, ses émotions, ses envies et se connaître d'avantage, est plus que nécessaire. »

Gérard BAGLIN, Fondateur
EPSYNOV, Coach Conseil en
développement du potentiel
humain

Aurore DUFOUR, Coach
Mental, Consultante et
Formatrice



EPSYNOV

205, rue de Bayeux - 14000 CAEN

Gérard BAGLIN : 06 12 95 86 69 - gbaglin@psynergie-caen.com Δ www.psynergie-caen.com
Aurore DUFOUR : 06 47 49 59 63 - ad.stepcoaching@gmail.com Δ auroredufourstepcoaching.fr

