

## **Actif Autrement**

### **« Comment s'épanouir pleinement dans sa vie de Retraité ? »**

#### **2 ATELIERS LUDIQUES SPECIFIQUES EN DEUX TEMPS POUR**

##### **Inventer ou réinventer son futur**

##### **Faire un plan d'action**

Pour accompagner les Futurs Retraités ou Jeunes Retraités de Neuilly sur Seine à la recherche d'un projet porteur de sens personnel et professionnel, je vous propose deux ateliers.

Pour le bon déroulement des ateliers, nous préconisons :

la disponibilité des participants sur la totalité du temps prévu (les deux ateliers)

**Le tarif est de 2 ateliers pour un total de 220 €**

#### **1<sup>er</sup> atelier : Inventer ou réinventer son futur**

**Jeudi 03 décembre 2020 de 17h à 20h**

##### **Avec des cartes pour projeter les ingrédients incontournables de la réussite de sa vie de jeune retraité**

Ce jeu se propose de provoquer une réflexion, à partir de cartes créées pour leurs capacités d'évocation de ce que chacun aime faire et qui est susceptible de convenir à ses aspirations et à ses possibilités. Chacun participant « joue » pour lui-même dans le cadre collectif et peut trouver son propre chemin, des pistes pour son projet de jeune retraité ou conforter les choix qu'il a déjà faits. Il permet également de redécouvrir sa personnalité, ses goûts, ses talents, ses savoir-être et ainsi que les talents des autres participants.

Dans le cadre de l'échange collectif, chaque participant rassemble les éléments de son profil. C'est l'occasion de découvrir les liens qui peuvent exister entre les principaux traits de personnalité de chacun et l'activité qu'il pourra exercer personnelle ou professionnelle (rémunérée ou non), bénévole.

Le Consultant, « meneur de jeu », permet une analyse personnalisée des potentialités et de pistes de chacun.

Les participants peuvent se connaître ou non.

#### **LES OBJECTIFS**

- Définir un projet : création d'entreprise, continuer son activité professionnelle sous une autre forme, de nouvelles pistes.
- Retravailler des projets plus anciens : bénévolat
- Se donner une dynamique de projet,
- Elaborer son ou ses projets personnels et familiaux,
- Donner un sens à sa vie de Retraité
- Développer sa confiance et sa motivation de son nouveau positionnement de Retraité en prenant conscience de ses moteurs personnels,
- Apprendre à se re-connaître, s'informer, analyser les environnements et les secteurs d'activités,
- Mettre à profit le regard des autres participants : la force du collectif.

**LE DEROULE : 3h00 groupe de 4 à 6 participants**

Utiliser l'arbre de vie une à deux semaines après pour concrétiser le projet professionnel des participants, définir un début de plan d'action.

## 2ème atelier : L'arbre de Vie © pour faire son plan d'action

**Jeudi 10 décembre 2020 de 17H à 20H**

A partir de la métaphore de l'arbre, chaque participant dessine un arbre dont chaque partie va contribuer à conforter la réussite du plan d'action.

L'arbre de vie permet aux participants de prendre de la distance en regardant leur vie, de mieux connaître leurs interlocuteurs « soutien » et de recenser leurs forces. Chaque participant réfléchit et clarifie son projet individuel tout en capitalisant sur l'élan collectif.

Le projet de la retraite est abordé en prenant confiance en soi sur ce qui a été fait en activité et dans sa vie personnelle (hobbies, bénévolat...) et le participant devient auteur de son projet.

### **LES OBJECTIFS :**

- Recenser ses points forts – prendre confiance en soi
- Aborder le ou les projets pour la retraite
- Mettre en place un plan d'action et l'écrire
- Bénéficier du regard et des avis bienveillants des autres participants

### **LE DEROULE : 3h00 groupe de 4 à 6 participants**

### **VERBATIMS**

Martine, 60 ans, Commerciale :

*« Ludique, interactif, ensemble on se sent moins seul... »*

Christophe, 64 ans, Dirigeant d'entreprise :

*« Sympathique cette approche ludique de réfléchir à vie de demain et comment laisser émerger les idées parfois un peu folles, tout en gardant le côté rationnel. Il faut lâcher prise et laisser libre cours à son imagination, sans se poser trop de questions... pas toujours facile ! »*

*Surtout ne pas se mettre de freins... même si la réalité nous rattrape »*

Béatrice, 62 ans, ancienne Directrice Marketing :

*« Découverte de projet auxquels on n'aurait pas pensé avant, les cartes et l'arbre permettent de garder en tête nos envies, nos besoins, belles interactions qui permettent de s'enrichir en collectif et de poser les premiers pas d'un projet »*

Jacques, 58 ans :

*« Quels regards sur les chemins parcourus de chaque participant, et des retours bienveillants qui donnent confiance ! »*



**Raphaëlle Levoir - Réalisez-vous Conseil**

**Coach - Consultante**

**06 60 23 71 30 [raphaelle.levoir@gmail.com](mailto:raphaelle.levoir@gmail.com)**