

Vieillir, s'épanouir et porter fruit

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Beaucoup d'approches et d'outils viennent expliquer et dire ce qu'il faut faire en regard du vieillissement physique, la santé et la mise en forme, en regard aussi de la préparation financière souhaitable pour ces étapes de la vie que sont la préparation à la retraite, l'entrée dans cette étape et la retraite en elle-même.

Par cet atelier, PRH veut apporter un éclairage différent en venant vous soutenir dans les aspects psychologique et réalisation de soi ; nous visons la poursuite du déploiement de la personne qui avance en âge.

En cette étape de vie où je suis vieillissant.e tout en aspirant à conserver le plaisir de vivre, l'atelier m'invite à prendre un temps pour m'arrêter à :

- mieux prendre conscience de ce que je porte en moi pour mon bonheur
- voir comment je peux prendre soin de ce que je porte
- m'ouvrir à ce que j'ai envie de transmettre autour de moi.

CONTENU DE LA FORMATION

- 1^{re} rencontre – Portrait
- 2^e rencontre – Mes aspirations
- 3^e rencontre – Mes besoins
- 4^e rencontre – Du sens à ma vie

Bilan

CADRE PÉDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à observer, dans sa propre vie, le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.ice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette formation s'adresse à toute personne adulte, de 50 ans et plus, en préparation à la retraite ou retraitée. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie, sauf avec avis favorable de leur psychothérapeute.